APRILE 2016 - NUMERO 204 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

PREVIENI ICTUS, INFARTO E ATEROSCLEROSI

Giù il colesterolo! Guadagni 10 anni di vita

Prendi semi di chia, olio di krill e guggul: depuri il circolo e ringiovanisci le arterie

APRILE: RIGENERA ADESSO IL TUO FEGATO

È l'organo che in primavera si stanca di più. Rinforzalo con erba medica e origano a pag. 32

CURE VERDI PER L'OSTEOPOROSI

Con la radice di kudzu fortifichi ossa, articolazioni e cartilagini

LE ERBE ADATTOGENE PER IL CAMBIO DI STAGIONE

Rhodiola, guaranà, maca... Come sceglierle per aumentare memoria, vitalità, buonumore

Chiedi in edicola anche i libri "I segreti per vivere 120 anni" e "L'orto sul balcone"

IL SUPER INTEGRATORE DEL MESE!

È il NONI, un frutto ricostituente che ti fa anche dimagrire

Rinascere con le gemme

Le piante giovani, i boccioli e i germogli, agiscono sulla psiche in profondità: da bere in gocce e da aggiungere all'acqua del bagno, ci rimettono in sintonia con la Natura e con le nostre radici

Si entra nel regno della primavera: bisogna preparare il corpo e la mente. Quali sono in Natura le sostanze che contengono l'energia, la forza, le molecole terapeutiche della nuova stagione? La risposta è semplice: le gemme! Sono i veri tessuti embrionari della Natura, ringiovaniscono le cellule e gli organi, provati dall'accumulo di tossine invernali. Cominciate il mattino, prima di colazione, con 15 gocce di gemmoderivato di rosmarino, la rugiada del mare, la pianta magica che non deve mancare in questo periodo. Finite la colazione con una tazza di infuso di foglie fresche (10 grammi di foglie per mezzo litro d'acqua). E tenetene un ramo sul tavolo da pranzo, sulla scrivania dove lavorate e un mazzo nella camera da letto. Se trovate delle pianticelle già fiorite, mettetele nella vasca da bagno: ponete in 2-3 litri di acqua 30-40 grammi di foglie (e fiori se ci sono), fate bollire pochi secondi, lasciate riposare e versate l'infuso nella vasca. Restate nell'acqua 15-20 minuti, chiudete gli occhi e immaginate gli arbusti di rosmarino in riva al mare, che vegliano su di voi, che vi danno la calma e il piacere di stare con voi stessi. Uscirete dall'acqua completamente rinnovati, con la tranquillità e la voglia di fare cose nuove. Bruciate qualche manciata di foglie di rosmarino con l'incenso, mentre fate il bagno, e ritroverete il senso delle radici, dell'essere nel baricentro, nell'equilibrio, che solo la Natura ci può regalare.

I medici della Tradizione vedevano nel rosmarino la pianta che regala l'energia eterna della vita. Per gli Egizi, per i Caldei, per i popoli del Nord Europa, il rosmarino era il simbolo dell'immortalità, della pace interiore. Per questo se avete rapporti difficili, tormentati, se soffrite di stress, fate come facevano i contadini delle campagne bolognesi, che cospargevano, dopo il bagno, il loro corpo con olio di rosmarino. Anche i monaci erboristi consigliano di tenere questa pianta formidabile, almeno un rametto, sotto il cuscino, perché libera effluvi che evitano i brutti sogni, che proteggono le immagini della notte. Il profumo entra nei centri cerebrali più antichi e da qui si propaga a tutto l'organismo, regalando forza e vitalità. Si tratta di un vero toccasana per il fegato, lo depura, gli trasferisce la sua "forza sempreverde", che disintossica tutto l'organismo. È anche la pianta degli affetti, della durata degli amori, della fedeltà, del desiderio afrodisiaco: queste virtù sono contenute nelle sue magiche gemme e nelle sue foglie speciali. Ma non si può parlare di rigenerazione primaverile senza le gemme di ippocastano: libera le vene dalle scorie dei mesi freddi. Tutti i giorni versate 10 gocce di gemmoderivato di ippocastano nel tè, dopo averlo lasciato raffreddare in quanto i gemmoderivati vengono disattivati dal calore: ripulirete il circolo sanguigno per la primavera. Gli antichi sapevano che aveva il potere di mantenere elastici i vasi sanguigni: una condizione fondamentale per evitare l'arteriosclerosi. Qualche manciata di gemme, fiori e foglie di ippocastano può essere messa nella vasca da bagno e alternata al bagno con il rosmarino. Mai insieme: sono piante primedonne che "amano" agire da sole. Tutto questo per ricordare alla mente e al corpo che la primavera è prima di tutto dentro di noi. ■

Gemmoderivati Si assumono in gocce e regalano ai nostri tessuti l'energia embrionaria della pianta in crescita

AFFIDIAMOCI AL NOCE

Disinfiamma l'intestino e nutre il cervello

Aprile è anche il momento delle gemme di noce: proteggono l'intestino dal meteorismo, dalle flatulenze e dal gonfiore addominale. L'intestino pulito è fondamentale per stare bene in primavera. Bevete 15 gocce del suo gemmoderivato prima di dormire per prevenire la diffusione dei batteri nel corpo e disinfiammare la mucosa digestiva. Ma il macerato di noce è un toccasana anche per migliorare la memoria, l'attenzione e la lucidità.

Sommario

Kudzu
L'estratto di questa pianta, da assumere in capsule, è indicato soprattutto in menopausa per rinforzare le articolazioni

Aprile 2016 n.204

Chia

Essenza di limone

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione	Medicina ayurvedica	Omeopatia
R. Fiore • E. Muti	*R. Compostella*	*G. Guerini Rocco • P. Marzorati • E. Mea*
Erboristeria e fitoterapia	Medicina cinese	Riabilitazione
F. Coccolo • M. Zanardi	*E. Minelli*	*G. Oliva*
Floriterapia	Ginecologia	Pediatria e allergologia
M. E. Campanini • M. Zanardi	*F. Zanchi • S. Piloni*	*G. Ferrari*

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Raccogliamo la potentilla l'erba "scaccia-batteri"

Cresce nei terreni incolti e anticamente era considerata una prodigiosa guaritrice. Ancora oggi possiamo utilizzare le sue radici contro febbre, ascessi e dolori

Il decotto di radici di potentilla calma l'intestino irritato e combatte crampi e dissenteria

La potentilla (detta anche *tormentilla*) è una pianticella simile alla fragola, molto diffusa in tutta Italia ma soprattutto nelle regioni montane. La si trova in particolare nelle zone soleggiate, nei terreni incolti ai margini dei fossi o lungo i sentieri. Ha fiori bianchi, gialli o rossi e dal momento che le sue foglie, durante i temporali, si piegano in avanti a proteggere i fiori, la tradizione popolare considera la potentilla simbolo di protezione materna.

Le sue virtù medicinali sono note sin dall'antichità: già la utilizzavano i greci e i romani e l'etimologia del suo nome ne conferma l'efficacia ."Potent" è riferito alle sue potenti proprietà curative, mentre "illa" rimanda all'idea di piccolo fiore. Pensate che di questa pianta si racconta che, durante un'epidemia di peste in Germania nel XIV secolo, una voce dal cielo la indicò come una panacea dal fantastico potere curativo! Non a caso la medicina popolare ne ha sempre utilizzato le radici e le foglie, ricche di tannini, sotto forma di decotto o di sciroppo: la potentilla in effetti è un buon astringente contro la diarrea e funziona da antinfiammatorio contro la febbre e i dolori. Per uso esterno, invece, se ne impiegava il decotto, preparato con le radici, per curare le ragadi, le emorroidi, le infezioni gengivali e gli ascessi dentali. Un tempo si diceva che la potentilla guarisse anche dai morsi di animali velenosi. ■

Previene crampi e coliche

Prendete 15 g di radice essiccata, mettetela in mezzo litro d'acqua fredda e scaldate sino a raggiungere l'ebollizione. Lasciate riposare il tutto per 3-4 ore, filtrate e mettete il decotto in un contenitore:ideale da utilizzare per regolarizzare la peristalsi ma, soprattutto, in caso di crampi. In secondo luogo il decotto può essere usato anche come lozione locale sulla pelle irritata (2 volte al giorno).

Per le ferite che non si cicatrizzano

La trovate in erboristeria e, grazie al suo effetto antibatterico, potete utilizzarla in caso di infiammazioni delle mucose del cavo orale attraverso sciacqui e gargarismi o tamponando il palato, le gengive o l'interno delle guance con la lozione non diluita più volte al giorno. In caso di ferite che faticano a cicatrizzarsi, scottature o emorroidi, praticate degli impacchi o eseguite dei semicupi con la tintura.

CINA

La pitaya, "medicina verde" contro iperglicemia e diabete

Ipocalorica
Consumata al naturale la polpa di "frutto del drago" apporta circa 40 calorie per 100 g

I POLIFENOLI DEL "FRUTTO DEL DRAGO" LIMITANO L'ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI

a cura di Federica Vuono

La pitaya è una pianta grassa, originaria del Messico e oggi largamente diffusa in molte aree del continenete americano e dell'Asia. Coltivata anche a scopo ornamentale, è nota soprattutto per i suoi magnifici frutti, conosciuti anche come "frutti del drago". Dalla buccia rossa o gialla, la pitaya contiene al suo interno una polpa bianca o rossa, con minuscoli semi neri. Dolce, morbida e profumata, ideale da consumare al naturale, la pitaya è fonte di sali minerali (tra cui rame, fosforo e zinco), fibre e sostanze antiossidanti, tra cui vitamine C ed E e polifenoli.

In caso di sindrome metabolica

Studi condotti in Cina, presso la Zhejiang University, hanno dimostrato l'utilità della pitaya nel contrastare alcuni disturbi metabolici. Una ricerca pubblicata su *PLoS One*, in particolare, ha dimostrato che il frutto della pitaya, grazie soprattutto al suo contenuto di polifenoli, è in grado di migliorare il metabolismo degli zuccheri, aiutando a contrastare l'insulino-resistenza e ad allontanare il rischio di diabete.

PROVALA FRESCA OPPURE IN FORMA DISIDRATATA

***GUSTALA IN MACEDONIA:** dal gusto dolce ma delicato, la pitaya si consuma fresca, sbucciata, ed è perfetta aggiunta ad altri frutti, in macedonia; in alternativa provala frullata con latte vegetale.*

***TROVI ANCHE LA VERSIONE SECCA:** la pitaya si trova in commercio anche essiccata, a fettine; così trattata costituisce uno snack goloso ma salutare e ricco di fibre e sali minerali.*

PITAYA

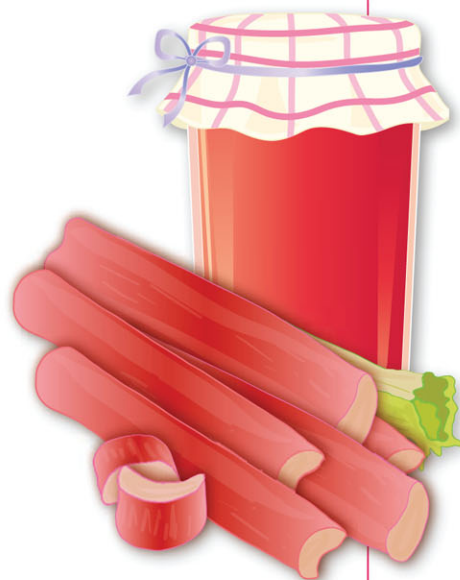
Fonte di vitamine
La pitaya è ricca di vitamine C ed E, potenti antiossidanti

Il rabarbaro placa i dolori mestruali

Il rabarbaro si usa in cucina per realizzare piatti dolci e salati; se ne impiegano a tale scopo le coste, mentre il rizoma è sfruttato in fitoterapia per la sua capacità di stimolare le secrezioni gastriche e migliorare i processi digestivi. I prodotti a base di rabarbaro hanno inoltre effetti sulla peristalsi e costituiscono un efficace rimedio contro la stitichezza. Uno studio dell'Università di Bengalore, pubblicato sul *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, ha testato gli effetti del rabarbaro su donne affette da dismenorrea, ovvero dolori associati al ciclo mestruale. Al termine della ricerca in tutte le donne che avevano assunto estratti di rabarbaro si è verificata una significativa riduzione del dolore.

IN TISANA È DEPURATIVO E DIGESTIVO

Le coste di rabarbaro stufate con cipolla rossa affettata costituiscono un originale contorno primaverile. In commercio trovi inoltre miscele per tisane, a base di rabarbaro e altre piante, tra cui tarassaco e bardana, dagli effetti depurativi e digestivi.

La composta
La confettura preparata con le coste di rabarbaro è ricca di fibre che tengono pulito l'intestino

GRECIA

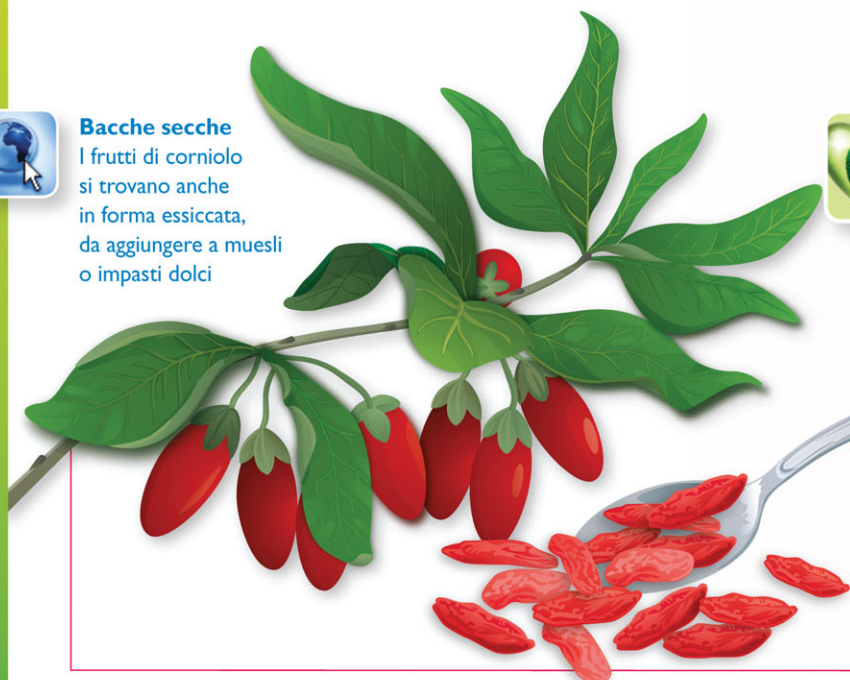
Gli estratti del corniolo sono dei potenti antibiotici

ALCUNI COMPOSTI PRESENTI NELLE SUE BACCHE SONO RISULTATI MOLTO EFFICACI PER TRATTARE I DISTURBI DELLE VIE RESPIRATORIE

Il corniolo è un arbusto, o piccolo albero, che può raggiungere i cinque metri di altezza. Un tempo coltivato per suoi frutti dalla forma simile a quella delle olive, che a maturazione assumono color rosso scuro e sapore dolce-acidulo, il corniolo è una pianta rustica, resistente a climi rigidi e parassiti, che oggi cresce soprattutto allo stato spontaneo. Impiegati per realizzare sciroppi, liquori, confetture e salse, i frutti del corniolo sono anche ricchi di virtù curative, dovute al loro contenuto di vitamine, minerali, caroteni, pectine, tannini, mucillagini, fruttosio e acidi organici.

Allontanano enteriti e infezioni

Impiegati contro enteriti, disturbi cutanei e affezioni articolari, i frutti del corniolo sono oggi studiati per le loro proprietà antiossidanti e antinfettive. Una ricerca frutto di una collaborazione tra ricercatori greci e indiani, apparsa su *Molecoles,* ha mostrato che gli estratti di frutti di corniolo svolgono significative attività antimicrobiche contro batteri, tra cui lo Pseudomonas aeruginosa e lo Staphylococcus aureus, responsabili di infezioni importanti; secondo i ricercatori, gli estratti di corniolo potrebbero rivelarsi utili contro ceppi batterici resistenti agli antibiotici. ■ (*F.V.*)

Bacche secche
I frutti di corniolo si trovano anche in forma essiccata, da aggiungere a muesli o impasti dolci

SUL PANE NERO A COLAZIONE

I frutti del corniolo si trovano in commercio sotto forma di confetture e succhi, che possono anche essere preparati in casa con i frutti freschi, reperibili in tarda estate. Usa la confettura di corniole la mattina a colazione, su una fetta di pane nero di segale o avena: fai scorta di fibre e micronutrienti dall'azione antisettica.

Una sorgente di forza e vitalità

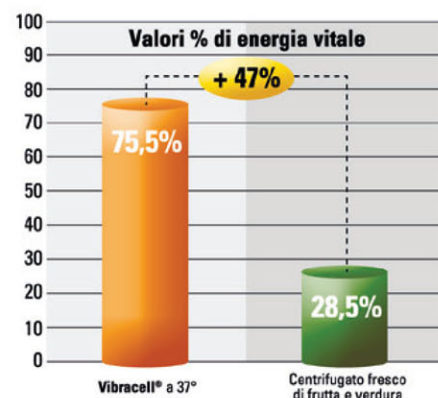
In un cucchiaio di Vibracell®, Vitamine, Minerali ed Oligoelementi, per un concentrato di forza e vitalità.
Vari studi hanno confermato che frutta e verdura hanno effetti benefici su tutto l'organismo. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** raccomanda di consumare almeno **5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**.
Il consumo medio di frutta e verdura, in Europa, però, non raggiunge la metà dei livelli raccomandati e **molte persone non riescono a seguire questo prezioso consiglio di sana abitudine alimentare. Inoltre, tali alimenti subiscono trattamenti che comportano la perdita di preziose sostanze nutritive.**

Vibracell®: una risposta

Vibracell®, di Named, è un integratore a base di succhi di frutta e verdura, concentrati 50 volte, arricchito di Vitamine, Pappa reale, L-Carnitina, Selenio, Coenzima Q10, Folato e Betacarotene.
L'assunzione di Vibracell®, nelle dosi consigliate, può contribuire ad integrare il fabbisogno di frutta e verdura (laddove vi sia una carenza nella dieta), in modo semplice e pratico.

Le proprietà uniche di Vibracell®

Vibracell®, fonte di vitalità ed energia, è l'integrazione utile per il recupero psicofisico dopo situazioni di forte stress e affaticamento.
È ottenuto dalla spremitura a freddo (25°C) e sottovuoto degli elementi che lo compongono, così da garantire la perfetta conservazione dei principi attivi specifici.
Vibracell® è utile anche in convalescenza, durante l'allattamento o durante il periodo stressante degli esami scolastici.
Un'analisi*, effettuata su campioni di sangue, saliva e urine, prima e dopo un periodo di integrazione con Vibracell®, ha rilevato che dopo l'assunzione di Vibracell® sono migliorati i parametri di stress ossidativo e si è ottenuta una maggior produzione di ATP (quindi energia vitale). Inoltre, dopo l'assunzione di Vibracell®, la condizione di equilibrio energetico era prossima ai valori ideali di benessere riportati nello studio. La stessa analisi strumentale*, effettuata tramite Bioelettronica ATC 330®, ha evidenziato che Vibracell® possiede il 47% in più di energia vitale rispetto ad un centrifugato fresco di frutta e verdura.

Valori % di energia vitale di Vibracell® rispetto ad un centrifugato fresco di frutta e verdura.

* Misurazioni energetiche su Vibracell®.
Analisi di Bioelettronica ATC 330® ed effetti di Vibracell® sul Terreno Cellulare. Ing. Mattia Zambetti.

COMPONENTI DI VIBRACELL®
FATTORI NUTRIZIONALI COENZIMA Q10, L-CARNITINA
42 SUCCHI CONCENTRATI DI VERDURE E FRUTTI
VITAMINE E MINERALI ESSENZIALI
ESTRATTI VEGETALI CONCENTRATI

vibracell®
Multivitaminico energetico

Con un cucchiaio al giorno di Vibracell®:
Azione ricostituente
Azione integrativa
Azione energizzante

vibracell Fit & Vitality Concentrato multi-vitaminico
CONCENTRATO LIQUIDO
INTEGRATORE ALIMENTARE

www.ampadv.it

Scientificamente testato
Disponibile in flaconi da 150 ml e 300 ml

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 -17.00
consumer@named.it

named.it
vibracell.it

NAMED®
NATURAL MEDICINE

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni tel. 02-5820793
http://centro.riza.it - centro@riza.it

Curati insieme a noi!

I nostri esperti sono a tua disposizione

Invia le tue domande a: salutenaturale@riza.it indicando il tuo quesito e il nome dello specialista da cui desideri una risposta

Gli esperti rispondono

Le risposte della floriterapeuta

Crab Apple

Risponde il dott. Gabriele Guerini Rocco

Medico esperto di medicina naturale e responsabile del Centro Riza di Medicina Naturale, Milano. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

La radice di kudzu aiuta a prevenire l'osteoporosi

IL SUO ESTRATTO PROMUOVE L'ASSORBIMENTO E LA FISSAZIONE DEL CALCIO E RINSALDA TUTTO L'APPARATO SCHELETRICO. SOPRATTUTTO IN MENOPAUSA

«Ho 48 anni e da due non ho più il ciclo mestruale. Sto bene ma i medici mi hanno prescritto diversi esami: la Moc ha evidenziato una perdita di tessuto osseo e mi è stata fatta una diagnosi di osteopenia. Ginecologo e reumatologo sostengono che io debba fare una cura ormonale sostitutiva, per 5 anni, per evitare di soffrire di osteoporosi. È proprio necessario?».

Giovanna, Cagliari

Un tempo la scelta della terapia ormonale sostitutiva (TOS) per la menopausa era giustificata dal fatto che gli estrogeni sono in grado di proteggere le ossa dalla perdita di calcio e quindi di prevenire l'osteoporosi. Successivamente però si è constatato che l'assunzione di tali ormoni per lungo tempo può incrementare il rischio di tumori femminili ormono-sensibili (a mammella, utero e ovaie). Nel tuo caso, data l'assenza di sintomi, la presenza di osteopenia non impone la necessità di TOS. È più utile svolgere un'attività fisica aerobica regolare, esporsi 10-15 minuti al giorno all'aria aperta (aggiungi il dosaggio della vitamina D ai dosaggi ormonali che devi effettuare), e mangiare in modo vario ed equilibrato.

In capsule
L'estratto in polvere di kudzu si assume per cicli di un mese: poi si sospende per 30 giorni e si ripete

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

Esistono alternative naturali agli estrogeni di sintesi, come quelli ricavati dalla soia e dal trifoglio rosso. Ottima la radice di kudzu: la genisteina che contiene agisce come agonista sui recettori estrogenici del tessuto osseo e interviene nei processi di riassorbimento del calcio a livello intestinale. La dose è di una capsula al dì di estratto secco titolato al 20%, per cicli di un mese.

Il Ginkgo biloba spegne i ronzii all'orecchio

Ginkgo biloba

«Salve, ho 60 anni e vi scrivo perché da alcuni anni soffro di acufeni e di ronzii all'orecchio. Le analisi sono tutte negative. In questi anni ho provato diverse cure ma senza nessun miglioramento. Quindi mi rivolgo a voi con la richiesta di consigli su come fare per intraprendere un percorso, medico o di altro tipo, per cercare almeno di attenuare il disturbo. Grazie per i vostri consigli».

Carlo, Chieti

Gli acufeni sono dei rumori fastidiosi o dei "ronzii" che vengono percepiti in assenza di stimoli acustici provenienti da una sorgente esterna. Si tratta di un disturbo molto fastidioso, che può presentarsi di tanto in tanto o diventare persistente, intaccando non poco la qualità della vita di chi ne soffre. In questi casi, di sicuro occorre un inquadramento medico globale: prima di tutto per escludere ed eventualmente correggere le condizioni più comuni che possono provocare gli acufeni, come per esempio le patologie dell'orecchio o del sistema nervoso, l'ipertensione arteriosa, stati di anemia e ipotiroidismo. Molte volte, tuttavia, anche a fronte di adeguate indagini cliniche non si riesce a risalire ad alcuna causa organica; si parla allora di acufeni funzionali.

COME FARE IN PRATICA

In questi casi, un rimedio naturale spesso utilizzato e che potrebbe dare giovamento è il Ginkgo biloba, sotto forma di tintura madre. Se ne assumono 20 gocce, per tre volte al giorno, per un mese. Il Ginkgo non deve essere associato a farmaci antiaggreganti-anticoagulanti.

IN BREVE

Edera e argilla per il gomito del tennista

«... Ho ripreso a giocare a tennis dopo un anno di inattività. Ho però dovuto rallentare e poi smettere a causa di un forte dolore al gomito. Il medico mi ha diagnosticato un'epicondilite, mi ha prescritto antinfiammatori e mi ha detto di stare a riposo. Voi cosa mi suggerite?».

Matteo, Torino

Il "gomito del tennista", o epicondilite, è un'infiammazione dell'epicondilo laterale del gomito causata dalle sollecitazioni di alcuni tendini dell'avambraccio. Ti consiglio degli impacchi antinfiammatori di argilla e applicazioni locali di ghiaccio (della durata di 10 minuti) da fare 3 volte al giorno. In più, assumi Rhus toxicodendron alla 9 CH; 3 granuli, 3 volte al dì, fino a miglioramento.

Il ghiaccio funziona sempre
Applicalo sul gomito dolente 3 volte al giorno per 10 minuti: toglie l'infiammazione

Speciale Dimagrire

Anche questo mese il dott. Gabriele Guerini Rocco risponderà alle lettere sui temi del dimagrimento naturale. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

La verga d'oro brucia i chili causati dalle intolleranze

LA SOLIDAGO ELIMINA LE TOSSINE PRODOTTE DAL GLUTINE E RIASSORBE L'ECCESSO DI LIQUIDI CHE "PESANO" SULLA BILANCIA

Drenante
La verga d'oro aiuta a smaltire il sovrappeso dovuto ai ristagni

«...Sono intollerante al glutine e ho una tiroidite autoimmune (sono ipotiroidea), per la quale al momento non prendo nulla; sto solo assumendo un'integrazione di vitamina D, che è risultata bassa dagli esami. Il problema è che ultimamente ingrasso con grande facilità: basta il minimo sgarro per aumentare di peso. E infatti nell'ultimo anno sono ingrassata di ben 5 chili. Cosa posso fare per tornare in forma?».

Annalisa, Livorno

All'aumento di peso possono avere contribuito sia la dieta senza glutine sia l'ipotiroidismo non trattato. Quest'ultimo andrebbe però corretto, perché gli ormoni tiroidei sono fondamentali per mantenere regolare il metabolismo cellulare. Per quanto riguarda la dieta, la prima cosa da fare è cercare di equilibrare le proporzioni di nutrienti (proteine, carboidrati e grassi), e consumare carboidrati privi di glutine a indice glicemico medio-basso. Infatti, anche se la dieta è priva di glutine, la combinazione degli alimenti può essere comunque squilibrata, con preponderanza dei carboidrati e di glucidi ad alto indice glicemico, situazione che può portare ad accumulo di massa grassa e di peso.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

Variazioni di peso molto rapide sono dovute all'accumulo di liquidi e, in genere, sono facilmente curabili con rimedi anti ritenzione. Per esempio può essere utile l'assunzione di **Solidago virga aurea** ***in tintura madre, 60-90 gocce in un litro e mezzo d'acqua da assumere a sorsi durante la giornata.***

Le gemme
un concentrato di energie vitali

Le gemme sono cellule embrionali vegetali e racchiudono tutto il patrimonio genetico dell'albero: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti. I tessuti embrionali - chiamati meristemi - **contengono inoltre una varietà di sostanze e principi attivi, in misura superiore rispetto alle parti adulte della pianta**.

Le gemme rappresentano un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta; la loro composizione biochimica, più ricca rispetto ad altre parti della pianta, fornisce alle gemme un ventaglio di azioni più ampio.

CURARSI CON LE GEMME

La ricchezza del tessuto embrionale vegetale e la sua superiorità rispetto al tessuto vegetale adulto è alla base della **gemmoterapia**, la branca della fitoterapia che sfrutta le gemme a scopo terapeutico.

Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME

VITAFLOR
GEMMODERIVATI MADRE BIOLOGICI

Dall'esperienza francese, è oggi disponibile la nuova linea di prodotti Vitaflor: 12 gemmoderivati madre biologici. Un prodotto amico della natura, da materie prime biologiche, che utilizza gemme fresche.

I gemmoderivati madre Vitaflor sono pratici da usare - in media solo 15 gocce al giorno - e permettono un'assunzione di alcol molto limitata. Sono quindi adatti anche ai bambini e alle donne in gravidanza, con adeguati dosaggi.

www.vitaflorbio.it

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

Una scorta di lactobacilli per sconfiggere la Candida

LE INFEZIONI INTIME POSSONO REGREDIRE SOLO RENDENDO MENO ACIDO IL PH DELLE MUCOSE

Gentile dottore, spesso vado soggetta a infezioni vaginali, tra cui soprattutto la Candida, che mi provoca prurito, bruciore e arrossamento locale. I farmaci che uso funzionano al momento, ma dopo pochi giorni i sintomi si ripresentano. Esiste qualche terapia naturale più "risolutiva"?».

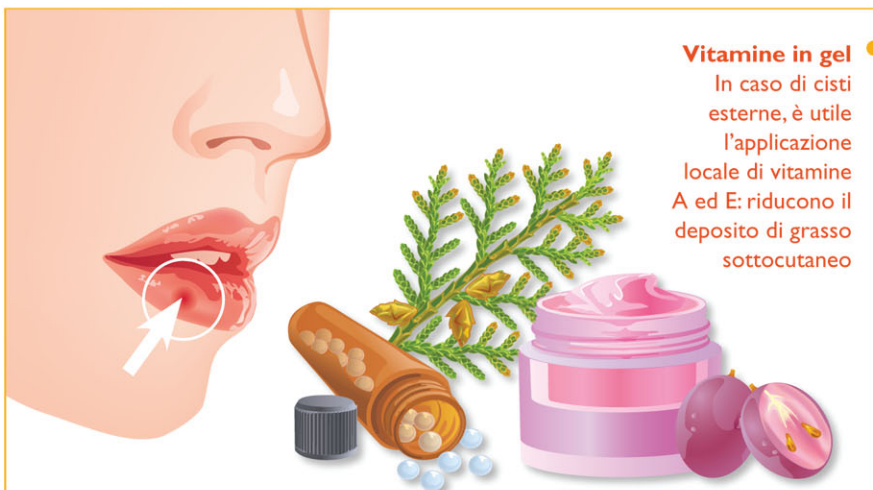
Simona, Piacenza

Cara Simona, la Candida ha la sua sede principale nell'intestino e la sua crescita è legata alla forza o alla debolezza di alcuni batteri saprofiti delle mucose, come ad esempio i Lactobacilli. La crescita della Candida è poi determinata dal pH delle mucose e delle secrezioni. Per questo, ogni tipo di cura basato su un attacco diretto al germe è condannato a un successo parziale. Se non si modifica, infatti, il pH delle mucose e se non si accresce il numero di bacilli saprofiti in grado di contrastare la crescita della Candida, prima o poi questa avrà vittoria facile.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

*Una cura con effetti duraturi si baserà su un **sistema dietetico alcalinizzante** a base di frutta e verdura, di yogurt e latte acido, con una drastica riduzione di carni, zuccheri e carboidrati acidificanti.*

*Inoltre, si è rivelata di grande utilità l'assunzione di lattobacilli per bocca, unitamente alla somministrazione degli stessi per via vaginale. Puoi trovare ottimi prodotti, a base di **lactobacilli ed estratti vegetali** (ottima per esempio la **lavanda**), chiedendo consiglio al tuo farmacista. L'importante è seguire la cura 15 giorni al mese per cicli di 3-4 mesi.*

Uso interno ed esterno
Per riequilibrare il pH delle mucose, associa l'assunzione di lactobacilli e semicupi a base di lavanda

Vitamine in gel
In caso di cisti esterne, è utile l'applicazione locale di vitamine A ed E: riducono il deposito di grasso sottocutaneo

Con Thuja e resveratrolo sparisce la cisti sebacea

«... all'improvviso una piccola macchiolina bianca sul labbro inferiore ha iniziato a ingrossarsi. Il chirurgo, al quale mi sono rivolta, pensava che ci fosse un comedone e ha cercato di eliminarlo manualmente, ma non ci è riuscito. Allora mi ha prospettato un intervento chirurgico: secondo voi è necessario?».

Anna, Bari

Senza vedere la lesione, gentile Anna, non è facilissimo orientarsi; però, da quello che ci racconti, si può ragionevolmente ipotizzare che si tratti di una cisti sebacea del labbro. Non è evidentemente infettata, altrimenti il tentativo di asportazione operato dal chirurgo sarebbe stato coronato da successo. L'unica alternativa resta dunque l'asportazione chirurgica, a meno di affidarsi ad alcuni rimedi omeopatici che, talora, riescono a far regredire anche le cisti più resistenti.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

Il rimedio più efficace e più utilizzato è ***Thuja*** *7 CH, 3 granuli 3 volte al giorno per un mese. Un altro rimedio che può essere impiegato, se la cisti tende ad infiammarsi, è* ***Sulphur****, che serve anche a rafforzare la risposta a Thuja, quando questa è troppo leggera o troppo ritardata. La posologia è la stessa di Thuja.*

Per aiutare il processo di riassorbimento, può essere utile aggiungere localmente dei ***gel*** *antiossidanti a base di* ***vitamina A ed E****, massaggiandoli sulla parte la mattina e la sera. Da associare, eventualmente, a* ***resveratrolo****, estratto secco da 400 mg, usandone una compressa la mattina a colazione e una dopo pranzo, fino a risoluzione del problema.*

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

Mal di gola e cali di voce? Li risolvi grazie all'erisimo

LA PIANTA "AMICA DEI CANTANTI" È UN TOCCASANA PER COMBATTERE AFONIE, FARINGITI E RAUCEDINI

«... Con gli sbalzi di temperatura, il vento, la pioggia, mi raffreddo facilmente e il mio punto debole sono la gola e ancor più la voce, che mi si abbassa al minimo colpo d'aria. Comincio con un po' di raffreddore, poi inizia la faringite e poi divento afona. Che cosa posso prendere di naturale?».

Tiziana, Padova

Gli sbalzi di temperatura e i raffreddamenti sono un vero disastro per la gola. Infatti, con il freddo tende a bloccarsi l'attività dell'epitelio cigliato delle vie respiratorie e questo favorisce il deposito di germi e microparticelle che svolgono poi un'attività pro-infiammatoria e infettiva. Da sempre il colpo di freddo alla laringe ha costituito un vero e proprio elemento di terrore per oratori e cantanti, che hanno rischiato di dover bloccare le loro performance per la perdita della voce. Gli antichi Greci avevano trovato un rimedio: l'erisimo. Il nome deriva da *eruo* (io salvo) e *oimos* (il canto). La pianta veniva utilizzata per trattare raucedini, improvvise afonie e infiammazioni delle corde vocali.

In compresse
È la formulazione più pratica per assumere l'erisimo: se ne prendono da 4 a 6 al giorno

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

L'erisimo è presente in varie formulazioni, ma una delle più utilizzate è quella in capsule. Se ne prendono da 4 a 6 al giorno, al bisogno, e fino a miglioramento dei sintomi.

Una preparazione particolare è ottenibile anche lasciando macerare per 4 giorni 10 g di fiori di erisimo in un litro di vino rosso. Secondo taluni, oltre che far ritornare la voce, serve anche per cantare con più energia.

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini e Marilena Zanardi, psicologhe e floriterapeute, ti offrono consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

Un tris di fiori e... smetti di rosicchiarti le unghie!

HOLLY, CHERRY PLUM E CRAB APPLE CALMANO L'ANSIA CHE CI SPINGE A FERIRE LE DITA DELLE MANI E CICATRIZZANO LA PELLE

> **«Buongiorno a tutti voi. Ho 34 anni, e da un po' di tempo ho preso la pessima abitudine di "mangiucchiare" le unghie e le pellicine, con il risultato di ritrovarmi le dita sempre rosse e spellate. Credo sia un modo per sfogare la rabbia che accumulo in ufficio... Cosa posso fare?».**
>
> ***Chiara, Bergamo***

Risponde ***Maria Elisa Campanini,*** psicologa e floriterapeuta

L'abitudine di rosicchiarsi le unghie, strappando anche pellicine e cuticole, è spesso legata a periodi di forte tensione nervosa, stress, ansia, paure o insicurezze, e nel tuo caso sembra effettivamente causata dal tentativo di "scaricare" la pressione esagerata a cui sei sottoposta sul lavoro. Ti consiglio una miscela di fiori di Bach su misura: **Holly** e **Cherry Plum** ti saranno utili per sciogliere la rabbia e l'emotività fuori controllo, mentre **Crab Apple** favorirà i processi di cicatrizzazione della cute.

Melo selvatico
Applicato a livello locale, accelera la guarigione delle ferite

IL CONSIGLIO

Per accelerare il processo di cicatrizzazione e diminuire l'infiammazione, applica i rimedi anche localmente, sciogliendo 2 o 3 gocce di Crab Apple e Holly in mezza tazzina d'acqua e strofinando il liquido sulle dita, più volte al giorno.

Vuoi anche tu il parere dei nostri esperti?

Puoi inviare le tue domande o chiedere un consiglio personalizzato ai nostri specialisti scrivendo a: **salutenaturale@riza.it**

Centaury

Centaury e Vervain contro il reflusso

«Ultimamente ho cominciato a soffrire di esofagite da reflusso acido con bruciori alla lingua, pesantezza di stomaco e dolori al petto dopo mangiato. Il tutto è cominciato dopo una forte arrabbiatura. Cosa posso fare?».

Stefania, Varese

Risponde ***Marilena Zanardi,*** psicologa e floriterapeuta

Cara Stefania, l'esofagite è un'infiammazione della parte superiore dell'esofago dovuta alla risalita dei succhi gastrici dallo stomaco, legata sia a eccesso di cibi acidificanti o farmaci, sia a stress o arrabbiature, come nel tuo caso. Reprimere l'aggressività, in situazioni in cui si è obbligati a mantenere il controllo, come sul lavoro, aggrava l'infiammazione.

FAI COSÌ

Nel tuo caso i fiori più indicati sono Centaury, Vervain, Impatiens e Ecstasy. Si prendono 2 gocce di ciascun fiore e si versano in una boccetta con contagocce da 30 ml. Si aggiunge un cucchiaino di brandy e si riempie la boccetta con acqua minerale naturale. Si assumono 4 gocce 4 volte al dì.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

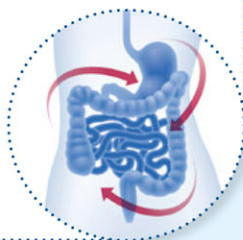
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

Un nuovo programma di dimagrimento basato sul riequilibrio delle funzionalità intestinali particolarmente indicato in caso di:

- Gonfiore addominale
- Pigrizia intestinale
- Dermatiti
- Cefalee ricorrenti
- Desiderio esagerato di zuccheri
- Candida vaginale
- Cistiti ricorrenti

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Impariamo a sbocciare in sintonia con la primavera

IL FERMENTO TIPICO DI QUESTO PERIODO DELL'ANNO È UN BALSAMO PER LE CELLULE ED È IL MIGLIOR "CARBURANTE" PER TUTTO L'ORGANISMO

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

IL SOLE

Nutre e risveglia animali e piante

Dopo la Pasqua particolarmente anticipata del 27 marzo, ora si alzano le temperature e il sole finalmente scalda in modo più deciso. Le gemme e i giovani boccioli devono comunque essere ancora protetti dalle raffiche di vento e dalle piogge improvvise e battenti, che sono collegate alla variabilità climatica tipica di questo mese.

L'ENERGIA PER TE. Prima di colazione bevi un misurino di succo di mangostano (nei negozi di cibi bio): migliora l'immunità.

LA LUNA

Favorisce le "grandi pulizie"

Con la Luna piena, il 22 aprile, le energie primaverili accelerano i processi fisiologici di drenaggio e rigenerazione: approfittane per rinnovare sangue e tessuti. I giorni del Novilunio, che cadono intorno al 7, sono invece il momento più adatto per liberarsi dagli scarti metabolici che peggiorano ansia, infezioni e stanchezza.

L'ALLEATO. La sera, prendi 40 gocce di gemmoderivato di tiglio in mezzo bicchiere d'acqua: regala un sonno profondo e ristoratore.

LA TERRA

È nel pieno del fermento riproduttivo

Lo slancio dell'Ariete, il segno che governa astrologicamente il mese, favorisce i concepimenti e le nascite. I boschi e le campagne si riempiono dei richiami degli uccelli, e i prati sono un trionfo di erbe e fiori commestibili. I simboli di aprile sono l'uovo e il legno, emblema del mondo vegetale che ora vive la fase di massima espansione.

METTITI IN SINTONIA. Sostituisci il caffè con un infuso di **fieno greco**, tonico, ricostituente e anche leggermente afrodisiaco.

IL CORPO

Deve imparare a dosare le forze

L'affaticamento primaverile nasce da uno stato di normale "assestamento" dell'organismo rispetto al cambio di stagione. Ma per evitare disturbi più debilitanti (malattie virali con ricadute, insonnia, allergie) bisogna dare una mano al **fegato** e ai **surreni,** incaricati della depurazione e del sostegno energetico dell'organismo.

L'AIUTO IN PIÙ. Fai un massaggio su schiena e torace con 4 gocce di olio di **rosmarino** diluito in un cucchiaio d'olio d'oliva.

Ecco che cosa devi fare

Ogni periodo dell'anno custodisce un'energia speciale, che è la prima risorsa da sfruttare per mantenersi in salute. Ma ogni stagione ha anche i suoi disturbi: qui e nelle prossime pagine ti spiegheremo come affrontarli con le erbe, gli oli, i cibi e gli integratori "mirati"

GLI ORGANI DA PROTEGGERE AD APRILE SONO...

IL FEGATO

I tessuti vegetali giovani, le tenere radici e i germogli per la medicina cinese sono associati al fegato: organo dell'energia che a sua volta è collegato allo Yang, l'elemento maschile caldo e luminoso che simboleggia l'atmosfera di "fioritura". Un fegato sano, pulito e attivo è indispensabile per affrontare in forze la stagione della rinascita. ■ A PAG. 30

LE GHIANDOLE SURRENALI

Lo stato di "eccitazione" generale tipico di aprile ha delle ricadute immediate sui surreni, che entrano sempre in gioco quando c'è da compiere un adattamento importante. Il clima è ancora instabile, le allergie e gli ultimi virus sono in agguato e, per far fronte a tutti questi stress, le ghiandole surrenali ci chiedono rinforzi. ■ A PAG. 31

I rimedi epatoprotettivi

Gli alleati per il surrene

questo mese

GLI AIUTI IN PIÙ PER TE

IL FIORE CHE CURA

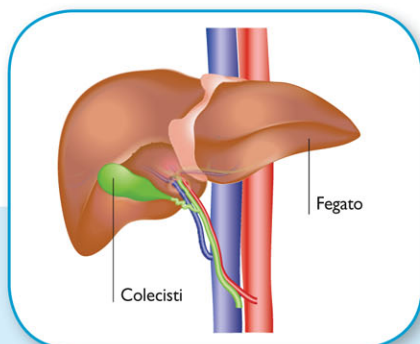
I CONSIGLI ALIMENTARI

IL SUPER INTEGRATORE

Fegato e surreni sono i registi del cambiamento

SONO UN "LABORATORIO BIOCHIMICO" IN CUI VENGONO PRODOTTE TUTTE LE SOSTANZE NECESSARIE PER LA RINASCITA

■ ***di Pietro Fornari,*** medico

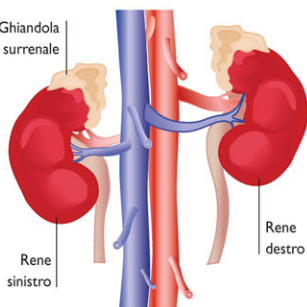
Può sembrare paradossale, ma a volte è necessario adattarsi anche a ciò che è... piacevole! È quel che accade spesso in primavera e soprattutto ad aprile, quando per molti di noi il passaggio alla stagione della rinascita e delle belle giornate può risultare traumatico o comunque molto impegnativo: impegnativo per la mente, ancora troppo identificata nella routine del periodo invernale, e anche per il corpo, che da mesi sta seguendo un ritmo innaturale ma al quale si è così abituato da non riuscire a staccarsene facilmente. Non è un caso, allora, se proprio adesso l'organismo manifesta una fiacchezza intensa, rivelatrice della difficoltà nel compiere il cambio di marcia auspicato dalla primavera. È dunque una fase molto delicata, nella quale l'intera persona è coinvolta in uno sforzo notevole, ma gli organi che devono produrre l'energia, come il fegato e le ghiandole surrenali, lo sono in misura sensibilmente maggiore. ■

Il fegato

Trasforma il cibo in "benzina" per la vita ed elimina dal corpo i veleni e gli scarti tossici

Il fegato, se si esclude il cervello, è l'organo con il maggior numero di funzioni e, nei periodi di particolare impegno psicofisico, manifesta una grande capacità di adattamento. Il fegato "lavora" l'energia: innanzitutto gli zuccheri, che sa produrre, immagazzinare e immettere nel sangue al bisogno; poi i lipidi, che sintetizza in forma di trigliceridi e colesterolo, e infine le proteine. Oltre a ciò, la ghiandola epatica ha tante funzioni di filtro e di depurazione: fra queste ricordiamo la trasformazione in urea dell'ammoniaca, derivante dalle proteine e pericolosa per le cellule nervose, e la detossicazione dei farmaci che assumiamo e delle scorie derivanti dagli alimenti. Inoltre il fegato funge da deposito per sostanze basilari come la vitamina B12, il ferro e il rame, indispensabili per l'attività delle cellule, e produce i fattori necessari per la coagulazione del sangue.

Tutte le attività epatiche tendono a diventare più intense ai cambi di stagione e soprattutto in primavera: per questo il fegato, che per l'antica medicina cinese corrisponde all'elemento legno e sovrintende alla rigenerazione dei tessuti, ad aprile ha bisogno di un sostegno speciale.

I rimedi per il fegato

li trovi alle pagg. 32-34

I surreni

Sintetizzano gli ormoni che modulano lo stress

Le due ghiandole surrenali (o surreni) sono incaricate di gestire i dispendi energetici e di modulare lo stress attraverso una specifica produzione di ormoni: il cortisolo, per esempio, interviene nel metabolismo degli zuccheri (che ci garantiscono energie disponibili all'istante) e dei grassi (risorse di scorta per affrontare uno stress prolungato), oltre ad aumentare la complessiva reattività dell'organismo; l'adrenalina e la noradrenalina aumentano il flusso di sangue verso il fegato, il cuore, i muscoli ed il cervello, mentre l'aldosterone regola il volume plasmatico del sangue, adattando la pressione arteriosa alle esigenze e all'impegno globale della persona. Si può dire, quindi, che i surreni siano i principali registi del cambiamento, ma bisogna fare attenzione a non indebolirli con inutili sollecitazioni.

L'erba medica

Rivitalizza la ghiandola e purifica i succhi biliari

LE SUE RADICI PROFONDE ESTRAGGONO DAL TERRENO I MINERALI CHE RIEQUILIBRANO LE FUNZIONI DIGESTIVE

Per tutte le medicine tradizionali, il fegato è l'organo della primavera e della trasformazione, ed è proprio su questa ghiandola che devi puntare l'attenzione nel mese di aprile per liberarti dalle tossine che possono toglierti energia. Per farlo, affidati alle proprietà benefiche dell'erba medica, una leguminosa che cresce nei prati ricchissima di minerali e di vitamine, che sostiene il fegato, lo rigenera e lo aiuta a disintossicarsi.

È un concentrato di sali ed enzimi

Il suo nome botanico è *Medicago sativa*, ma l'erba medica è nota anche come alfa-alfa, dall'arabo "padre di tutti i cibi", proprio perché, per le sue notevoli proprietà nutritive, era usata come foraggio. Le sue radici profonde, infatti, estraggono dal terreno una grande quantità di sostanze nutritive e assicurano alla pian-

PERCHÉ FUNZIONA
È l'ideale per prevenire epatiti, steatosi e calcoli biliari

L'alleata delle donne
L'infuso di erba medica è indicato anche per le donne che sono debilitate da un ciclo mestruale abbondante e per attenuare i disturbi della menopausa

Tintura madre di erba medica

epatica

ta un'altissima concentrazione di principi attivi, racchiusi soprattutto nelle foglie. Uno straordinario fitocomplesso composto da fitoestrogeni, bioflavonoidi, glucosidi, alcaloidi, aminoacidi e oligoelementi, clorofilla e vitamine A, B, C, D, E e K, enzimi digestivi e fibre, permette all'erba medica di garantire ottimi effetti antinfiammatori, anticolesterolemici, digestivi e stimolanti della secrezione biliare, che sono alla base dell'azione dell'erba medica sulla salute e sul buon funzionamento del fegato.

Ripara i tessuti danneggiati

Spossatezza, digestione difficile, disturbi intestinali, inappetenza ma anche perdita o aumento sensibili di peso, sono i sintomi più frequenti di un fegato che ci chiede aiuto, come spesso accade durante i cambi di stagione. In questa situazione, l'erba medica è uno dei rimedi più adatti per rimettere a nuovo la ghiandola epatica: grazie alla sua azione purificante, infatti, alleggerisce il corpo dalle tossine e dagli acidi in eccesso, rivitalizza il fegato, lo sgrassa e contribuisce a prevenire infiammazioni, steatosi e calcoli biliari. ■ *(G.B.)*

Fai così

Provala come infuso

Si prepara mettendo un cucchiaio scarso di foglie essiccate in una tazza di acqua bollente. Si lascia in infusione 10 minuti, poi si filtra e si beve a digiuno, un paio di volte al giorno.

Esiste anche in tintura

Prendine 40 gocce, sciolte in un bicchiere d'acqua, 3 volte al dì.

Metti i germogli nell'insalata

L'erba medica è ottima anche sotto forma di germogli: puoi aggiungerli a crudo nelle insalate, per arricchirle di gusto e di minerali.

Nel frullato o nello yogurt

L'erba medica è disponibile anche sotto forma di polvere liofilizzata: abituati ad aggiungerne 1-2 cucchiaini ai tuoi frullati (ottimo, anche come mini pasto, il mix di latte di mandorle, kiwi, banana ed erba medica) o allo yogurt della colazione del mattino: ti sentirai più forte, pelle e muscoli diventeranno più tonici e sodi. E ne trarranno giovamento anche i capelli, che grazie all'erba medica ritroveranno lucentezza e consistenza.

IL PARERE DEL MEDICO

Il fegato si può rigenerare, ma non all'infinito...

Il fegato ha la capacità di rigenerarsi. Ed è proprio perché ci sentiamo inconsciamente sostenuti da un organo così vitale che, in tanti casi, trascuriamo il fatto che anche la ghiandola epatica ha una sua soglia critica, oltre la quale entra in sofferenza. Un fegato stanco chiede aiuto con vari sintomi. Le difficoltà digestive, per esempio, sono segno di un'alterazione nella produzione di bile, la sostanza che serve a digerire i grassi: cosa che può essere scoperta dal semplice fatto che si sente la bocca amara, già al mattino appena svegli; le coliche biliari, invece, sono causate da una bile densa o anche dai calcoli. Talvolta, poi, l'esame ecografico rivela che il fegato è steatosico, cioè pieno di goccioline di lipidi. Sono tutti disturbi reversibili, ma segnalano che il fegato ha bisogno di una ripulita e di un sostegno. *(P.F.)*

L'olio essenziale di origano

Riduce i gas e disinfetta tutto l'apparato gastroenterico

PERCHÉ FUNZIONA
Risolve nausea e meteorismo

ELIMINA I BATTERI E I RISTAGNI DI SCORIE CHE IRRITANO STOMACO, INTESTINO E COLECISTI

In cucina
Abituati a usare l'origano fresco o essiccato per dare sapore ai piatti di carne o pesce: ne migliori la digeribilità

Per permettere al corpo di rifiorire, come accade all'inizio di ogni ciclo stagionale o dopo una malattia, è importante innanzi tutto sgomberare il nostro terreno organico dai residui che lo rendono debole e vulnerabile, aiutando il principale "regista" delle pulizie interne del nostro corpo: il fegato.
Secondo la medicina cinese, infatti, proprio al fegato spetta il compito non solo di drenare le tossine, ma anche di fornire al corpo le riserve energetiche necessarie alla rinascita del corpo, sintetizzare proteine e vitamine, immagazzinare zuccheri, rinnovare il sangue, produrre la bile e regolare la produzione degli ormoni sessuali. Un fegato intasato rallenta le funzioni anche di stomaco e intestino, e ci comunica la sua sofferenza con fitte ammonitrici, nausea, emicranie o disturbi gastroenterici, oltre che con la comparsa di irritazioni, brufoli e dermatiti.
Per aiutare il fegato a ripulirsi e a scaricare il sovraccarico possiamo contare sull'olio essenziale di origano. Noto principalmente come erba aromatica molto apprezzata in cucina per insaporire piatti di carne, pesce e contorni, l'origano racchiude nei suoi fiori un olio essenziale che costituisce un eccellente rimedio contro i disturbi da sovraccarico epatico: antiputrefattivo, carminativo e antibatterico, l'olio di origano promuove il drenaggio e lo smaltimento delle sostanze di scarto stoccate negli epatociti, stimola la digestione e disinfetta l'intero apparato gastroenterico, restituendo vigore ed energia all'organismo. *(M.Z.)*

Usalo così

Per tutto il mese, assumi una volta al giorno una tazza di tisana di camomilla nella quale avrai versato una sola goccia (non più di una!) di olio essenziale di origano per uso alimentare.

Il mango

Spazza via la debolezza dei cambi di stagione

IL DOLCE FRUTTO TROPICALE È UNA MINIERA DI VITAMINE PREZIOSE PER AFFRONTARE L'INIZIO DELLA PRIMAVERA AL TOP!

Ad aprile la stanchezza è un problema molto comune. Il corpo vive in uno stato di allerta costante che può mandare in tilt le ghiandole surrenali, col risultato che ci si sente deboli e privi di energie spesso fin dal mattino. In questa stagione, quindi, per evitare che l'affaticamento diventi sempre più intenso e debilitante, puoi aiutarti con il mango: è un frutto gustosissimo, che contiene tutte le sostanze indispensabili per sostenere l'attività dei surreni, gli organi incaricati di "gestire" lo stress dovuto al cambio di clima.

Fonte di zinco, magnesio e vitamina C

Il mango è il frutto della *Mangifera indica,* un sempreverde imponente e molto longevo di origine indiana. Ricco di fruttosio, acqua e fibre, il mango deve le sue proprietà benefiche soprattutto alla presenza di carotenoidi (alfa, betacarotene e luteina, da cui dipende il colore arancione della sua polpa), di polifenoli e persino di una piccola quantità di grassi Omega 3. Responsabili dell'azione benefica del mango sui surreni sono soprattutto magnesio, zinco, vitamina C e acido pantotenico, che "alimentano" questi organi e ne supportano l'attività.

Limita i danni dello stress

Le ghiandole surrenali sono incaricate di produrre ormoni fondamentali per il nostro organismo: se funzionano in modo anomalo, o sono semplicemente affaticate, possono insorgere disturbi del metabolismo, tachicardia e ipertensione, stanchezza e cefalea, mentre aumenta anche la predisposizione alle allergie. Il mango ci viene in soccorso perché apporta proprio le sostanze di cui i surreni hanno bisogno da adesso, in primavera, ma sarà utile anche du-

In polvere
Riduci in polvere un compressa di estratto di mango e versala in una spremuta d'arancia: ringiovanisce la pelle

Nella macedonia o come succo
Puoi consumare il frutto fresco, quando è ben maturo, nelle macedonie oppure abbinato allo yogurt per colazione o a merenza. Oppure acquista il succo già pronto, facendo attenzione a che non contenga conservanti, aromi e zuccheri aggiunti.

In compresse
Esistono anche integratori a base di estratti di mango, in compresse. Se ne prendono in genere 2-4 al giorno, con un abbondante bicchiere d'acqua.

tipica

Come spuntino
Se abbini il mango alla banana, ricca di fibre e potassio, ottieni un frullato ideale come spezzafame o come integratore salino dopo lo sport

PERCHÉ FUNZIONA
Ci rende più resistenti, più vitali e concentrati

rante l'estate, quando le ghiandole surrenali saranno chiamate a gestire i meccanismi di termoregolazione del corpo. Anche la buccia del frutto ha proprietà benefiche; tuttavia nei soggetti sensibili potrebbe provocare dermatiti (in particolare a chi è già allergico a edera o quercia). Se non è il tuo caso, prova a consumarla, a patto che provenga da un mango biologico. Dopo averla lavata, utilizza la scorza del mango per preparare un infuso: mettine 3-4 pezzi in una tazza di acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti. Bevi 1-2 tazze al giorno di questo preparato, per una settimana.

Ha virtù antidiabetiche e anti cancro

Le virtù nutraceutiche del mango sono attualmente oggetto di studio, soprattutto nelle università australiane. Secondo alcune ricerche, in particolare, la buccia del frutto potrebbe essere un aiuto nella lotta a patologie come il diabete mellito e nella prevenzione di alcuni tumori. ■ *(G.B.)*

IL PARERE DEL MEDICO

Attenzione ai cali d'umore

Sebbene le surrenali siano capaci di una vasta gamma di adattamenti all'ambiente, in caso di stress acuti, improvvisi e intensi, oppure in caso di stress elevato e perdurante da diverso tempo, può accadere che aumentino di volume, un po' come un muscolo che viene troppo utilizzato al massimo delle sue capacità, dando vita ad una condizione chiamata iperplasia surrenalica: in queste situazioni esse producono uno o più dei loro ormoni in modo superiore alla norma. Il risultato può essere un marcato calo d'umore, uno stato di ipertensione arteriosa o degli squilibri metabolici. Tutti segnali della necessità di ridurre lo stress e di non trattare il nostro corpo come se fosse invulnerabile. *(P.F.)*

L'essenza di verbena

Scioglie le tensioni nervose e combatte i virus tardivi

IL PROFUMO DI QUEST'ERBA TAMPONA L'ECCESSO DI ADRENALINA, CALMA I NERVI E SOSTIENE ANCHE GLI ANTICORPI

In camera da letto
Fai fatica a prendere sonno? Brucia nel locale in cui dormi 3 gocce d'olio di verbena

Fin dai tempi più antichi, in tutte le culture e le religioni il periodo che va da aprile a giugno è costellato da feste che celebrano il risveglio della natura: è il caso della Pasqua, del Calendimaggio e dell'Ascensione. Ma per chi arriva già sfibrato a questo appuntamento. la pressione al rinnovamento che l'energia primaverile produce sull'organismo può mettere a dura prova le ghiandole surrenali, sollecitate a produrre sia ormoni sessuali finalizzati al concepimento che "ormoni dell'adattamento" (adrenalina, noradrenalina, aldosterone e cortisolo) per far fronte alle mutate condizioni energetiche. Per questo può capitare ad aprile di sentirsi costantemente svuotati, irritabili, svogliati e di soffrire facilmente di infiammazioni e virus tardivi. Per contrastare l'astenia fisica e i disturbi che porta con sé l'aromoterapia consiglia l'olio essenziale di verbena, una graziosa erbacea dai fiori color rosa o lilla cui la medicina di Celti e Romani attribuiva la magica virtù di liberare corpo e mente da ogni male. Calmante, sedativo, analgesico e digestivo, l'olio essenziale di verbena pacifica l'organismo, aiuta il corpo a metabolizzare l'eccesso di ormoni surrenalici in circolo, calma l'ansia e dissolve lo stress, riequilibrando il tono dell'umore. Quando ci sentiamo tesi, stanchi e insicuri poche gocce di verbena rafforzano il senso di radicamento, dissolvono la tensione nervosa e tonificano l'energia sessuale. ■ *(M.Z.)*

PERCHÉ FUNZIONA
È il tuo scudo verde contro l'esaurimento

Usala così

Alla sera, prima di dormire, versa nell'acqua del bagno 7 gocce di olio essenziale di verbena e rimani immersa per 15 minuti circa, respirandone gli effluvi aromatici.

Per il massaggio
La mattina versa 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio di mandorle dolci, immergi la punta delle dita e applica qualche goccia sulla zona renale e sul plesso solare, massaggiando.

Il rimedio californiano

Redwood "ricarica le pile" e rinsalda colonna e cervicale

PERCHÉ FUNZIONA
Migliora la resistenza alla fatica psicofisica

L'ESSENZA OTTENUTA DALLE INFIORESCENZE DELLA SEQUOIA CI RENDE PIÙ FORTI E FLESSIBILI

È l'albero più alto del mondo. Il suo tronco profumato svetta dritto verso il cielo arrivando fino a cento metri di altezza, ed è talmente vigoroso e longevo da vivere più di duemila anni. Con i fiori della *Sequoia sempervirens,* diffusa nelle foreste lungo le coste settentrionali della California, si prepara un'essenza floreale indicata per le persone che manifestano debolezza di carattere, fragilità e scarsa resistenza fisica, e che esauriscono le loro energie al minimo sforzo; si rivela inoltre benefico nei periodi di convalescenza dopo una malattia o un intervento chirurgico.
Redwood può essere di giovamento anche ai bambini o ai ragazzi con difficoltà di crescita, problemi di statura o di corporatura minuta. L'essenza si dimostra un utilissimo coadiuvante in presenza di dolori e disturbi alla spina dorsale o alle ossa, e in caso di difficoltà posturali, scoliosi, lordosi, cifosi, schiena curva e disallineamenti vertebrali.
In questo mese di aprile, in particolare, Redwood può essere un ottimo sostegno per coloro che si sentono "curvi" sotto il peso dello stress, patiscono la stanchezza da cambio di stagione e hanno bisogno di una "ricarica" per ritrovare entusiasmo e intraprendenza. *(M.E.C.)*

In convalescenza
Redwood è un toccasana anche per accelerare i tempi di guarigione dopo una malattia o un intervento chirurgico

Fai così

Versa 2 gocce di Redwood in una boccetta di vetro scuro con contagocce da 30 ml, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 4 gocce 4 volte al giorno, lontano dai pasti, per 3 settimane.

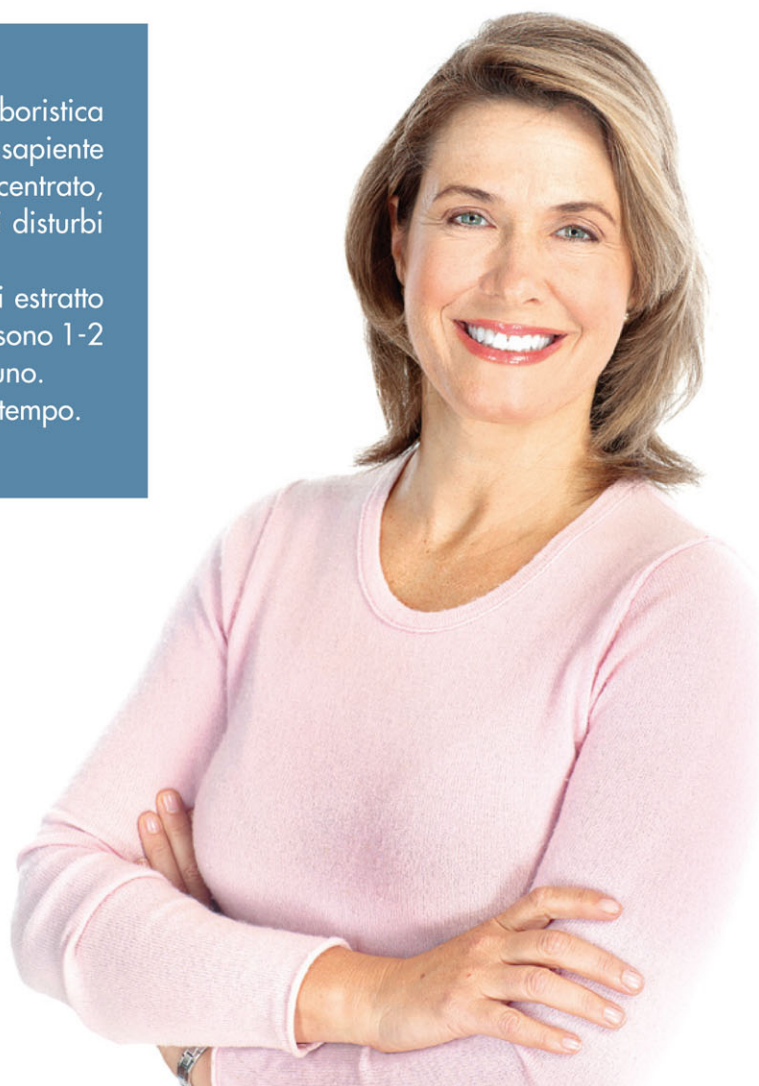
In caso di dolori alla schiena, contratture o rigidità muscolari, possiamo eseguire un massaggio "casalingo" emulsionando 10 gocce del rimedio a 30 g di crema base. Il rimedio si spalma sulle zone interessate 2 o 3 volte al giorno, con movimenti circolari.

Così puoi ritrovare serenità e benessere in menopausa

Rehmannia 6 Lao Dan è un prodotto naturale in compresse la cui ricetta, utilizzata da oltre 900 anni, è uno dei cardini della Fitoterapia Tradizionale Cinese. Nelle compresse di **Rehmannia 6** troviamo associate tre sostanze toniche e tre rimedi drenanti. Le prime mirano a tonificare lo Yin, i secondi a disperdere il Calore. Questa duplice finalità **si adatta a un elevatissimo numero di disturbi, che si manifestano soprattutto dalla mezza età in poi, in particolare nel sesso femminile**. In Medicina Tradizionale Cinese viene impiegata per trattare le vampate di calore, l'ansia e l'insonnia che caratterizzano la sindrome menopausale. La sua capacità di generare i liquidi corporei la rende indicata per la secchezza degli occhi, della bocca e della gola. Infine, essendo concepita per tonificare i Reni, nella visione tradizionale è considerata utile per sostenere il buon funzionamento delle ossa e la loro mineralizzazione. Secondo il Ministero della Salute gli effetti fisiologici svolti dai vari componenti sono **un'azione di contrasto ai disturbi della menopausa** (Dioscorea), **un effetto antiossidante** (Cornus officinalis), **un sostegno alla funzionalità articolare** (Alisma), **una facilitazione della funzionalità epatica** (Rehmannia).

ALLEVIA I DISTURBI FISICI E PSICOLOGICI

Da nove secoli, un prezioso aiuto che la tradizione erboristica cinese offre alla terza età femminile. Rehmannia 6: una sapiente miscela di sei erbe in estratto secco altamente concentrato, per aiutare la donna ad affrontare e a contrastare i disturbi fisici e psicologici del periodo menopausale.
Il prodotto è disponibile in compresse da 500 mg di estratto secco 5:1 titolato in diosgenina. I dosaggi consigliati sono 1-2 compresse per 2-3 volte al dì, preferibilmente a digiuno.
La ricetta è adatta ad impieghi anche prolungati nel tempo.
Si può ordinare nelle migliori farmacie.

Lao Dan Srl - info@laodan.it - www.laodan.it

SÌ

GLI OBIETTIVI DI QUESTO MESE

- *Stimolare il ricambio cellulare e proteggere cuore e neuroni*
- *Fare scorta di proteine vegetali: sane, digeribili e nutrienti*
- *Ringiovanire i tessuti e tenere lontane le malattie degenerative*

Avocado, lupini e portulaca: efficaci ricostituenti e antietà

IL FRUTTO RINFORZANTE

L'avocado ringiovanisce i tessuti e aiuta a prevenire l'Alzheimer

Questo frutto è uno scrigno di proteine, acido oleico e Omega 3: rende più elastiche le pareti del cuore e, grazie al contenuto di vitamine (A, D, E, K e gruppo B), nutre ossa e cellule nervose e tiene lontano ictus e Alzheimer. Mangiane mezzo al giorno, in insalata o frullato con frutta fresca e latte vegetale.

GUSTALO CON IL SALMONE! - Prova il po-kay, l'insalata di pesce hawaiana: taglia a cubetti un trancetto di salmone crudo, unisci un pugno di spinacini, l'avocado a fettine e condisci con olio di avocado, semi di sesamo e salsa di soia. È un piatto antitumorale.

I LEGUMI ENERGETICI

I lupini sono nutrienti, tonificano i muscoli e non irritano reni e colon

L'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato che il 2016 sarà l'anno dei legumi. Oltre a piselli, fagioli, fave, lenticchie, ceci, pieni di fibre e aminoacidi ma privi di glutine, prova i lupini: legumi antichi d'origine mediterranea, contengono ben il 40% di proteine e aumentano la massa muscolare.

COME SNACK - La farina di lupini si usa per preparare pane e focacce, mentre i legumi interi sono un gustoso spuntino che abbassa la glicemia e apporta aminoacidi solforati come metionina, omocisteina e taurina, quasi assenti negli altri legumi.

L'ERBA PROTETTIVA

La portulaca è uno scudo verde contro ipertensione, ictus e infarto

Pianta spontanea e da bordura, la portulaca è anche un'erba commestibile: le sue foglie "grasse" e lucide, infatti, contengono Omega 3 e minerali, e sono depurative. La portulaca si può aggiungere alle insalate (ottimo l'abbinamento con pomodorini e cetrioli) o usare, saltata in padella, per condire la pasta.

IN MENOPAUSA - Grazie al suo apporto di fitormoni, la portulaca combatte vampate e osteoporosi; dopo averla cotta 5 minuti in poco olio d'oliva, passala al passaverdure e aggiungila all'impasto degli gnocchi. Condisci con un cucchiaino di pesto.

I PERICOLI DI STAGIONE

- *Alzare la glicemia e appesantire i processi digestivi*
- *Favorire le intossicazioni e le infezioni intestinali*
- *Alterare l'equilibrio neurovegetativo e affaticare il cervello*

Drink ghiacciati e cibi scaduti aumentano le infiammazioni

LA BEVANDA DA EVITARE

Le bibite gassate troppo fredde favoriscono diabete e reflusso

Meglio evitare le bibite gelate, a maggior ragione se sono gassate e a base di cola: il mix di freddo, zuccheri, sostanze stimolanti e anidride carbonica (serve a creare le bollicine) infiamma le mucose gastriche e la valvola del cardias, che collega stomaco e duodeno, provocando forti bruciori, gonfiore e acidità.

PROVA LE ACQUE VEGETALI - Riempi una caraffa con acqua naturale, una decina di foglie di melissa, la scorza di un limone bio e un bicchiere di linfa di betulla. Mescola e sorseggia la tua acqua vegetale: disseta, depura la pelle e libera i reni dagli acidi urici.

IL RISCHIO ALIMENTARE

Gli alimenti oltre la scadenza possono danneggiare l'intestino

Se sull'etichetta compare la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" è ammesso qualche giorno di sforo, ma se c'è la frase "da consumarsi entro", dopo la data indicata quell'alimento è da buttare: distrugge la flora batterica, può provocare colite e dissenteria e veicolare batteri letali, come il botulino.

OCCHIO AI CIBI "UMIDI" E DEPERIBILI - Carne, pesce, salumi, uova e latte sono i più pericolosi dopo la scadenza. Ma anche i cibi che cucini tu (sughi, polpette, tiramisù) e metti in frigorifero non sono innocui: consumali entro 48 ore dalla preparazione.

L'ABITUDINE SBAGLIATA

Mangiare tardi rovina il sonno. E fa diminuire memoria e lucidità

Gli antichi raccomandavano di non assumere mai cibo dopo il tramonto, ma ora un nuovo studio dell'UCLA (l'università della California) ha dimostrato che cenare dopo le 21 o anche più tardi interferisce con l'attività dell'ippocampo, struttura cerebrale fondamentale per la memoria e l'apprendimento.

RISPETTA GLI ORARI E MANGIA L'ORZO - Prendi l'abitudine di cenare sempre alla stessa ora, per esempio tra le 19 e le 20. E inizia sempre il pasto con una minestra d'orzo: questo cereale favorisce il riposo e tonifica il sistema nervoso.

IL SUPER INTEGRATORE
CHE FA BENE A TUTTI

Il frutto anti stanchezza

Grazie al **noni** risvegli gli ormoni del benessere

CONTRASTA AFFATICAMENTO E INFEZIONI, RINGIOVANISCE PELLE E CARTILAGINI. E CURA ANCHE MAL DI STOMACO E CEFALEA

È un frutto polinesiano pieno di vitamine, di sali minerali e di antiossidanti che regalano una sferzata di energia a tutto l'organismo. Non a caso fin dai tempi più antichi, i popoli delle isole consideravano il noni alla stregua di un dono degli dei e lo consumavano come cibo-farmaco, sia fresco che sotto forma di succo. Il vantaggio di questo vegetale dal retrogusto leggermente asprigno è quello di essere davvero un alimento tuttofare: infatti, oltre a essere un toccasana contro gastriti e cefalee, agisce come tonico del sistema nervoso e di quello immunitario.

È un tonico a effetto immediato

Artrite e ipertensione sono altre patologie sulle quali il noni risulta efficace; inoltre elimina molti ceppi di funghi e batteri e stimola l'azione di difesa dei globuli bianchi, spesso indeboliti dalle insidiose influenze primaverili. Nuovi studi suggeriscono la validità del noni per rigenerare i tessuti danneggiati o invecchiati: il suo estratto aiuta il corpo a sintetizzare più xeronina, una sostanza che ripara le membrane cellulari e ne evita la degenerazione. ■

FA BENE ANCHE PERCHÉ

1. **Rinsalda le articolazioni:** *il noni è ricco di zinco e calcio e preserva il tessuto osseo dal deterioramento, soprattutto in menopausa.*
2. **Rassoda e aiuta a dimagrire:** *grazie all'apporto di aminoacidi, il suo estratto aumenta la massa magra e brucia il grasso.*
3. **Nutre i muscoli e ti evita gli strappi:** *il noni rende più elastico l'apparato locomotore.*

L'idea in più

Trovi il succo di noni in erboristeria e nei negozi di cibi naturali. È consigliabile berne uno o due cucchiaini diluiti in acqua naturale 2 volte al giorno, prima dei pasti, per un mese. In alternativa, prova le compresse a base di polvere di succo liofilizzato: si possono sciogliere in una spremuta o in un frullato, e se ne prendono 2 al giorno, preferibilmente la mattina a colazione.

Rigenera la flora vaginale con il prodotto giusto

Da oggi puoi favorire la salute intima in modo dolce e naturale grazie all'impiego di Lactobacillus acidophilus e fibre prebiotiche, ingredienti di una lavanda non aggressiva utile in caso di bruciori, prurito e perdite

CONSIGLI PRATICI

L'assunzione 1-4 volte al giorno di 1 capsula di un integratore che contenga il probiotico Lactobacillus acidophilus LA-14 abbinato a Saccharomyces boulardii è utile per il benessere della flora intestinale e vaginale.

In caso di attività fisica o se si frequentano palestre o piscine, è bene utilizzare detergenti e prodotti in grado di proteggere la pelle, le mucose e la flora batterica che le ricopre. Inoltre, in piscina e al mare occorre cambiare spesso il costume bagnato.

LO SAPEVI CHE...

La biancheria in materiale sintetico può provocare vulvovaginiti da contatto non infettive che si manifestano con pruriti, bruciori, piccole lesioni e dolore.

Il consumo eccessivo di dolci, zucchero e bibite zuccherate, pane e pasta bianchi (senza fibre) può favorire la comparsa di candidosi.

Conoscere il problema per trovare la soluzione migliore

- **Micosi, cistiti, vulvovaginiti, stress, farmaci, gravidanza, menopausa, errori alimentari, problemi intestinali possono provocare un'alterazione della flora batterica vaginale** che si manifesta in genere con prurito, dolore, irritazione, arrossamento e perdite. In questi casi è bene ricorrere a rimedi utili per ricreare un ambiente che favorisca lo sviluppo di un microbiota (altro nome della flora batterica "buona") vaginale in grado di proteggere e prevenire i disturbi delle vie urinarie e genitali.

- **Candinorm lavanda ad azione riequilibrante e restitutiva a pH fisiologico (compreso tra 3,5 e 4,2), senza profumi, contiene Lactobacillus acidophilus e fibra prebiotica.** La formulazione gelatinosa di Candinorm e la presenza di acido lattico favoriscono lo sviluppo dei lattobacilli benefici e contrastano disturbi come vulvovaginiti, cistiti e micosi.

La lavanda è così composta: 1 flacone preriempito da 10 ml + 1 bustina stick con i componenti attivi + 1 applicatore monouso sterile.
Posologia: in caso di infiammazione, 1 lavanda la sera o al mattino per 4 giorni; proseguire con una alla settimana per le successive 4 settimane, salvo diversa indicazione medica. In caso di uso occasionale, 1 lavanda alla sera o al mattino.

ph fisiologico

no coloranti-
no profumo

Stick pack
Flacone applicatore

Elimina subito il colesterolo! Guadagni 10 anni di vita

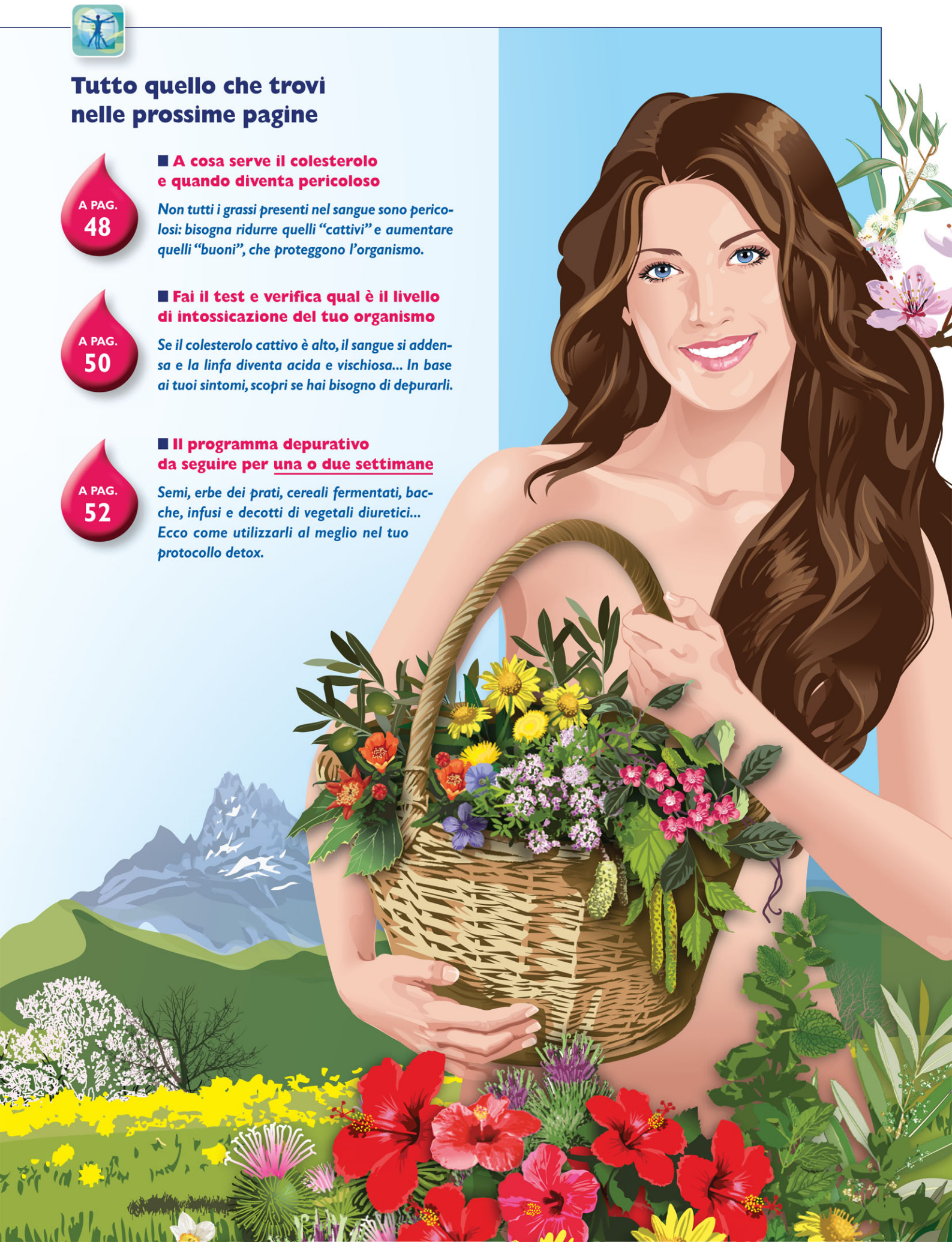
APRILE È IL PERIODO PIÙ ADATTO PER ALLEGGERIRE SANGUE E LINFA DA GRASSI E TOSSINE: SE RIPULISCI ADESSO I LIQUIDI INTERNI, DISINFIAMMI I TESSUTI E PREVIENI ICTUS, INFARTO E ATEROSCLEROSI

con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

Come la primavera rende più morbido il terreno e rimette in movimento le acque dei ruscelli e delle sorgenti, così il ritorno della bella stagione regala nuovo impulso al sangue e alla linfa: sono loro i liquidi interni che trasportano in tutto il corpo le sostanze nutrienti e liberano i tessuti dalle scorie che dovranno essere riversate nei reni, nel fegato e nell'intestino, gli organi incaricati della loro elaborazione e del loro smaltimento.
Accade spesso, però, che durante l'inverno i vasi sanguigni e linfatici si riempiano di grassi (colesterolo e trigliceridi), di acidi urici e di scarti metabolici che ne ispessiscono le pareti e impediscono una regolare circolazione dell'energia proprio adesso: nel momento dell'anno in cui ce ne sarebbe più bisogno. Ecco perché all'improvviso compaiono gonfiori diffusi, stanchezza, affaticamento respiratorio, disturbi digestivi e ingorghi biliari: sono tutti sintomi di uno stato di intossicazione generale di cui il colesterolo alto è il primo e più importante marcatore.

Ora la natura è dalla tua parte!

Per fortuna ad aprile l'aumento della luce solare e una maggiore esposizione del corpo all'aria aperta accelerano il ricambio e l'ossigenazione e aiutano il corpo a smaltire in maniera fisiologica l'eccesso di grassi e tossine circolanti. Ma per rendere ancora più efficace questo lavoro di "auto depurazione" dei liquidi interni, basta seguire per una o due settimane un programma a base di erbe e integratori specifici, utili per purificare il sangue, alleggerire la linfa e ripulire i tessuti dalle tossine che ne potrebbero provocare l'invecchiamento precoce, la degenerazione e la malattia.

Tutto quello che trovi nelle prossime pagine

Depura il circolo

Non sempre è un nemico

Un po' di grasso è indispen

ORGANI, CELLULE E ORMONI SONO FATTI (ANCHE) DI COLESTEROLO. MA QUANDO È TROPPO, SI RIVERSA NEL SANGUE E LO RENDE DENSO

Spesso il colesterolo viene considerato come un nemico, ma in realtà questo grasso bianco dalla consistenza cerosa svolge anche importanti funzioni fisiologiche: innanzitutto, rappresenta un'importantissima riserva di energia per l'organismo, e poi è indispensabile per costruire le cellule, le membrane e il connettivo che avvolgono tutti gli organi.
In particolare il colesterolo:

- rientra nella composizione delle pareti cellulari e le conserva duttili ed elastiche;
- è il costituente principale degli ormoni prodotti dai surreni e dalle ghiandole sessuali e permette di mantenerli sani e vitali;
- partecipa alla sintesi della vitamina D, sostanza indispensabile per la salute delle ossa, della pelle e delle mucose;
- serve a sintetizzare gli acidi biliari, necessari per digerire le proteine;
- è indispensabile anche per garantire la plasticità del cervello, per nutrire i neuroni e per migliorare memoria e concentrazione.

OSSERVIAMOLO PIÙ DA VICINO

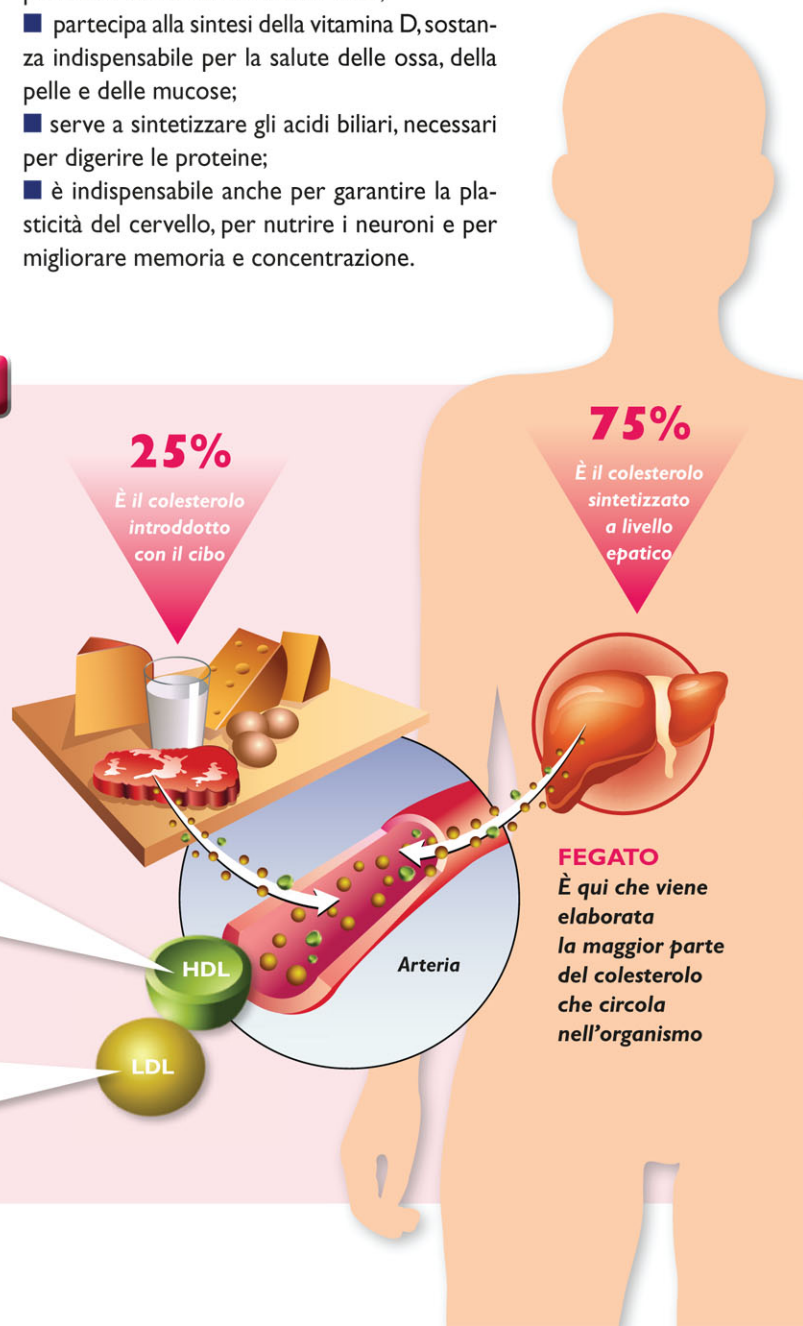
Dove nasce il colesterolo

Il 75% del colesterolo viene sintetizzato dal fegato, e il resto viene introdotto con l'alimentazione. Circa il 25% del fabbisogno giornaliero di colesterolo (tra 300 e 500 mg circa) deriva da ciò che mangiamo (colesterolo *esogeno*), il rimanente 75% (tra 800 e 1200 mg circa) è prodotto dal corpo (colesterolo *endogeno*).

Ne esistono 2 tipi, e uno è "cattivo"

Quando si parla di colesterolo, tuttavia, sono doverose alcune distinzioni. Il cosiddetto "colesterolo totale" è composto da:

LE LIPOPROTEINE AD ALTA DENSITÀ (HDL) *sono il cosiddetto colesterolo* **"buono"**. *Servono a mantenere pulite le arterie e a prevenire la formazione di placche aterosclerotiche, responsabili delle malattie di cuore e cervello.*

LE LIPOPROTEINE A BASSA DENSITÀ (LDL) *corrispondono al cosiddetto colesterolo* **"cattivo"**. *Quando questo grasso è in eccesso, si accumula sotto forma di placche che rendono le arterie strette e poco flessibili (aterosclerosi).*

Carboidrati raffinati
Insieme al sale e ai grassi saturi (burro, salumi, carni conservate, fritti), sono le sostanze più pericolose per le tue arterie: per questo non devi abusare di alcolici, di dolci industriali, di pasta e di riso "bianchi" (e cioè non integrali)

sabile per vivere

Ecco i principali fattori di rischio

L'aumento del colesterolo LDL non è provocato solo da una dieta ricca di grassi saturi, soprattutto d'origine animale. Ci sono anche altri fattori che ne possono alterare i dosaggi.

■ L'ELEVATO CONSUMO DI ZUCCHERI
Un elevato consumo di zuccheri e di carboidrati raffinati (pasta, riso brillato, pane bianco, dolci industriali) fa impennare trigliceridi e colesterolo cattivo: quando si mangiano questi alimenti, infatti, si sollecita l'insulina e il fegato attiva la sintesi di* HMG-Coa*, un enzima che alza i livelli di colesterolo LDL.

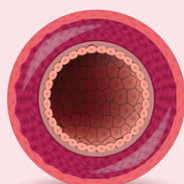
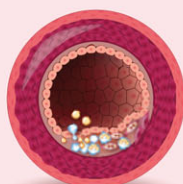
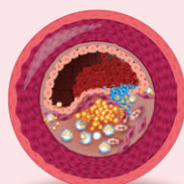
■ L'ABUSO DI FUMO, STRESS E ALCOLICI
Fumo, stress e alcol hanno un'azione fortemente infiammatoria, e i focolai d'infiammazione intossicano l'organismo e favoriscono l'aumento delle scorie e dei grassi circolanti.

■ LA SCARSA OSSIGENAZIONE DEI TESSUTI
Una cattiva ossigenazione (respirare male, vivere in ambienti chiusi, fare poca attività fisica all'aperto) blocca il ricambio dei liquidi cellulari e impregna i tessuti di sostanze di scarto e di lipidi, che tendono a riversarsi nel sangue e nella linfa.

Nel sangue ci sono altre sostanze lipidiche

I trigliceridi: dosaggi elevati di questi grassi sono statisticamente collegati a malattie del cuore e diabete. I livelli dei trigliceridi tendono ad aumentare in chi consuma molti cereali e zuccheri raffinati, è fisicamente poco attivo, fuma, abusa di alcolici ed è sovrappeso o addirittura obeso.

Le lipoproteine (a): sono grassi composti da una parte di colesterolo LDL abbinata a una proteina (apoproteina A-1). Livelli elevati di lipoproteine (a) peggiorano il rischio cardiovascolare.

Il VLDL: è un "super grasso" molto denso e pesante che ingloba sia lipoproteine che trigliceridi. Nel tempo tende a ossidarsi e si mescola con i radicali liberi, diventando estremamente pericoloso e formando la placca aterosclerotica.

Arteria normale

Deposito degli strati di grasso

Formazione della placca aterosclerotica

IL TUO OBIETTIVO
Alzare il colesterolo buono

I disturbi si manifestano quando il colesterolo "cattivo" (LDL) inizia ad aumentare e quando - contemporaneamente - diminuisce il **colesterolo "buono" (HDL).** Quest'ultimo, infatti, è un importante fattore di protezione perché:

- neutralizza i danni prodotti dalle infezioni, dai batteri e dall'eccesso di tossine che circolano nell'organismo;
- raccoglie le scorie presenti nel sangue e le riporta al fegato, dove verranno elaborate e smaltite.

***Il segreto per stare bene e vivere a lungo, quindi, consiste nell'abbassare il colesterolo cattivo e nell'aumentare il livello di colesterolo buono:* un colesterolo HDL alto compensa i danni di tutti gli altri grassi e delle tossine che circolano nel nostro corpo.**

Depura il circolo

Qual è il tuo livello di colesterolo?

Non sottovalutare gonfiori

SE QUESTI DISTURBI COMPAIONO INSIEME A CATTIVA DIGESTIONE, CELLULITE E CHILI IN PIÙ, RIVELANO CHE NEL TUO CORPO CI SONO TROPPI GRASSI

Come abbiamo visto, il colesterolo cattivo, quando inizia ad aumentare, è uno dei più importanti indicatori di uno stato di intossicazione generale dell'organismo. I sintomi fisici dell'ipercolesterolemia, però, in genere sono poco connotati e spesso si tende a sottovalutarli. Tra i più caratteristici ce ne sono alcuni che ti illustriamo nel riquadro qui sotto. E ti invitiamo a valutarli rispondendo alle domande del nostro test.

Se l'analisi dei tuoi sintomi non ti è sufficiente, un semplice esame del sangue, che oggi puoi eseguire anche in farmacia, ti consentirà di testare i tuoi livelli di colesterolo (totale, HDL e LDL). Questi sono i valori considerati normali:

IL COLESTEROLO TOTALE deve essere inferiore a 200 mg/dl (di sangue)

■ IL COLESTEROLO HDL (buono) deve essere superiore a 40 mg /dl

■ IL COLESTEROLO LDL (cattivo) deve essere inferiore a 160 mg/dl

FAI IL TEST — SCOPRI DAI SINTOMI-SPIA SE SE I LIQUIDI INTERNI SONO INTASATI DA

Rispondi alle domande e verifica come stai	Sì	No
La tua pelle ultimamente ha un colorito pallido e appare grassa, lucida e con i pori dilatati;	❐	❐
Di frequente la lingua è ricoperta da una patina biancastra;	❐	❐
Soffri di alitosi e/o la digestione è più faticosa del solito;	❐	❐
Piedi e mani sono gonfi e "brucianti", soprattutto a fine giornata;	❐	❐
I capelli hanno perso vigore, hanno le doppie punte e tendono a cadere;	❐	❐
Hai iniziato ad aumentare di peso ed è comparsa (o peggiorata) la cellulite;	❐	❐
Ai lati degli occhi spesso noti sotto pelle dei piccoli accumuli di grasso, simili a capocchie di spillo di colore bianco-giallastro;	❐	❐
Accusi stanchezza e sonnolenza, spesso fin dal mattino.	❐	❐

e stanchezza

Con lo yogurt
A colazione, scegli uno yogurt leggero da digerire, come quello di soia, e aggiungi semi di chia e lecitina di soia: abbassano il colesterolo

LIPIDI E SCORIE

ECCO I RISULTATI

***Se, dopo aver risposto al test, riscontri almeno 3 dei sintomi fisici che ti abbiamo descritto e ne soffri da 15-20 giorni, metti in pratica per una o due settimane i nostri consigli:* così riduci i grassi cattivi, aumenti il colesterolo protettivo (HDL) e spazzi via tutte le scorie che intasano i liquidi interni. Sono piccoli ma efficaci accorgimenti, da seguire nell'arco della giornata, per ripulire il circolo sanguigno e linfatico e tornare a far scorrere l'energia.**

INIZIA IL PROGRAMMA
Semi di chia a colazione

La cura anti colesterolo inizia dalla colazione del mattino; al posto di biscotti e brioche, pieni di zucchero bianco, lieviti e grassi trans, accompagna tè o caffè con uno yogurt di soia (povero di lipidi e senza lattosio) arricchito da un cucchiaino di semi di chia e un cucchiaino di lecitina di soia. Completa con una spremuta o una macedonia di frutta di stagione, e una fetta di pane nero spalmata con un velo di miele. ***Durante il tuo programma a tavola privilegia i cibi freschi di stagione ed evita carne, salumi, fritti, burro e alimenti conservati.***

PERCHÉ FANNO BENE
I semi di chia (nei negozi di cibi naturali e nei supermercati), apportano grassi buoni e catturano quelli cattivi; i piccolissimi semi della *Salvia hispanica*, infatti, sono una fonte di calcio e Omega 3, aumentano il colesterolo buono (HDL) e hanno anche un moderato effetto lassativo, che accelera i processi depurativi.

A PRANZO
Schisandra e tarassaco

La *Schisandra chinensis* è una liana d'origine orientale dalla quale si ricava un estratto che riequilibra la sintesi del colesterolo e combatte l'accumulo di grassi nel fegato e nelle arterie e rivitalizza il sangue.
Prima di pranzo assumi una compressa di schisandra da 300 mg insieme a un bicchiere d'acqua e gusta subito dopo un'insalata di carote (fresche grattugiate o lessate), foglie di tarassaco, sedano verde a rondelle, olio d'oliva e succo di limone. Prosegui con un piatto di pasta o riso integrali e un trancio di pesce al forno con verdure.

PERCHÉ FANNO BENE
L'insalata di carote, sedano e tarassaco stimola l'intestino e i reni e migliora l'azione detox della schisandra, regolando il flusso biliare e potenziando la diuresi. Così l'eccesso di grassi e scorie viene più facilmente espulso con le feci e le urine.

Schisandra
Il suo estratto migliora la sintesi dei grassi ematici e ne riduce l'accumulo nel fegato

Depura il circolo

Previeni la formazione di placche

Erbe amare e Omega 3 ripuliscono le arterie

TRE PIANTE DEGLI ORTI E UN INTEGRATORE D'ORIGINE MARINA DISTRUGGONO IL COLESTEROLO OSSIDATO E AUMENTANO QUELLO "BUONO"

Senza zucchero
Durante il programma depurativo non usare lo zucchero bianco: fa innalzare la glicemia e, di riflesso, favorisce l'accumulo di grassi

La giornata depurativa e anti colesterolo prosegue con l'introduzione delle bevande e degli integratori che aiutano l'organismo a distruggere i depositi di grasso ossidato: si tratta di accumuli di grassi vecchi e pesanti (*come il pericoloso VLDL, vedi a pag. 49*) che nel tempo si sono mescolati a scarti tossici. I principi amari contenuti nei vegetali, abbinati alle fibre grezze del riso e agli Omega 3 dell'olio di krill, favoriscono lo smaltimento di questi grassi tramite il fegato e l'intestino.

Vasi più elastici, cellule più sane

Non appena la circolazione diventa più fluida, i vasi ritrovano la loro naturale elasticità e i tessuti ricevano più ossigeno e nutrimento: così spariscono i gonfiori e le infiammazioni che possono danneggiare il Dna cellulare e rallentare il metabolismo.

A MERENDA

La tisana di melissa, santoreggia e bardana scioglie i trigliceridi

A merenda, prepara una tazza di infuso di melissa, santoreggia e bardana, tre erbe diuretiche e sgonfianti, capaci di "catturare" l'eccesso di grassi che circolano nel sangue; fai preparare dall'erborista un mix delle tre erbe in parti uguali e mettine 3 pizzichi in 250 ml di acqua, fai sobbollire 10 minuti, filtra e bevi tiepido, dolcificando (se vuoi) con un cucchiaino di miele di tarassaco o, meglio ancora, di corbezzolo, altamente depurativi. Per saziarti fino all'ora di cena, accompagna la tua merenda con una fetta di pane ai semi di lino (fonte di Omega 3) spalmata con un velo di confettura di limone o di rabarbaro senza zucchero (abbassano colesterolo e glicemia).

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se preferisci, puoi preparare un litro di infuso di melissa, santoreggia e bardana e berlo durante la giornata; in questo caso, userai 12 pizzichi del mix di erbe per litro di acqua. Bere di più aiuta ad attivare la diuresi e accelera l'attività epatica, favorendo così l'espulsione di colesterolo e trigliceridi.

Meglio integrale
Il riso rosso è una varietà di riso grezzo che è stato fermentato con un lievito capace di abbassare i livelli di colesterolo cattivo. Le sue fibre aiutano l'intestino a espellere più grassi

A CENA
Olio di krill e un piatto di riso rosso

Prima di cena, assumi una perla di olio di krill (in farmacia e in erboristeria) con un bicchiere di acqua: il krill è l'insieme dei micro-crostacei che costituisce il nutrimento di balene, squali e pesce azzurro. Ricco di Omega 3, vitamine del gruppo B e astaxantina, il pigmento responsabile del suo colore rosso, il krill tonifica cuore e vasi.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Come primo, gusta un piatto di riso rosso fermentato con verdure. È un riso integrale fermentato attraverso un lievito rosso, il *Monascus purpureus*. Contiene monacolina K, una sostanza naturale che abbassa il colesterolo. Prosegui con del tofu saltato in padella o con un carpaccio di salmone, con ortaggi crudi o cotti.

A FINE PASTO
Bevi l'infuso di Crisantellum

Come digestivo al posto di liquori e "amari", scegli il Crisantellum americanum: diffuso a Cuba, in Giamaica, nelle Antille ma anche in Africa e in particolare nel Congo, questo vegetale libera il fegato e la bile dall'eccesso di colesterolo e, grazie ai suoi flavonoidi, elimina i radicali liberi che rendono vischiosi il sangue e la linfa.

COME SI PREPARA
L'infuso si prepara facendo sobbollire per 10 minuti 3 pizzichi di pianta secca (fiori e foglie) in una tazza d'acqua. Bevilo tiepido, se riesci senza dolcificare; se però desideri una tisana più dolce, aggiungi al Crisantellum un cucchiaino di radici di liquirizia. La cura con il Crisantellum va ripetuta in autunno.

Olio essenziale di carota

Il massaggio all'olio di carota

Quest'olio leggero, dal profumo dolce, si trova in erboristeria. Basta diluirne 2-3 cocce in un cucchiaino di olio di germe di grano e massaggiarlo sul torace, nella zona tra fegato e diaframma: riequilibra la secrezione biliare e aiuta la ghiandola epatica a smaltire il surplus di colesterolo.

E alla sera, elimina gli acidi urici

Con betulla e guggul smuovi le scorie acide

TERMINA LA GIORNATA DEPURATIVA CON LE CURE CHE DRENANO LA LINFA: LA CIRCOLAZIONE SI SBLOCCA E L'ENERGIA VITALE RIPRENDE A SCORRERE

Diuretica
La betulla, sotto forma di scrub, olio e decotto, stimola i reni e purifica la linfa

Al termine della giornata, concediti un trattamento depurativo per i liquidi linfatici. La tua migliore alleata, a tale scopo, è la betulla: quest'antichissimo "albero-spazzino", il primo a mettere le gemme già durante il disgelo nel cuore della steppa russa, contiene calcio, magnesio, potassio, silicio, acidi organici e betulina, una sostanza dotata di straordinarie virtù antinfiammatorie e di proprietà diuretiche. Ricordati che se smuovi la ritenzione e l'accumulo di acidi urici, i tessuti si disinfiammano più rapidamente; la linfa ma anche il sangue diventano più leggeri e, di conseguenza, il corpo espelle in maniera più efficace e naturale le tossine grasse e pesanti. ■

CONCEDITI UN BAGNO RILASSANTE E DETOX

Procurati in erboristeria un prodotto per il gommage a base di betulla e, dopo una rapida doccia, strofinalo su tutto il corpo. Nel frattempo, riempi la vasca da bagno mettendo sotto il rubinetto un sacchetto di tela di cotone dove avrai inserito una manciata di foglie di betulla essiccate (in erboristeria) oppure - ancora meglio - 2 o 3 pugni di giovani foglie e rametti freschi tritati, da raccogliere nei boschi. Poi immergiti nella vasca e usa il sacchettino per un massaggio seguendo le direzioni delle principali vie di eliminazione delle tossine: parti dalle caviglie e risali verso l'inguine, poi strofina le cavità ascellari, le dita delle mani e infine quelle dei piedi. Continua così per 10 minuti e, dopo il bagno, esegui un massaggio con dell'olio di betulla.

Un misurino di decotto ti drena durante il sonno

Completa l'azione detox e anticolesterolo della betulla assumendola anche sotto forma di decotto (richiedilo in farmacia e in erboristeria); ne basta un cucchiaino sciolto in acqua o succo di frutta senza zucchero, da prendere la sera e di nuovo la mattina prima di colazione.

Se mangi dolci
Il guggul è adatto soprattutto a chi consuma molti zuccheri, che fanno aumentare glicemia, ristagni e trigliceridi

Prima di coricarti, la resina purificante

L'ultima cosa da fare prima di coricarsi è prendere una compressa di **guggul** (*Commiphora mukul*): originario dell'India nord-occidentale, "l'albero della mirra" fornisce una resina che tonifica l'intestino e velocizza il transito, aumentando la quantità di grassi che vengono espulsi con le feci; inoltre abbassa l'insulina e riduce l'assorbimento degli zuccheri, evitando che si accumulino sotto forma di trigliceridi. Tutti questi effetti depurativi sono dovuti alla presenza di guggulsteroni, sostanze naturali che normalizzano la produzione degli ormoni tiroidei e migliorano il metabolismo generale.

Karkadè

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Rendi ancora più efficace l'azione del guggul accompagnandolo con una tazza di infuso di karkadè: diuretico, rinfrescante e dissetante, il **karkadè**, ottenuto dai fiori di una varietà esotica di ibisco, è utilissimo per coadiuvare la depurazione del sistema circolatorio. Stimola l'attività dei reni, facilita la digestione e consente di eliminare bruciori e gonfiori alle estremità. *Versa un cucchiaino di fiori in una tazza di acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti. Filtra e bevi con un cucchiaino di miele.*

QUESTO MESE

GLI ABBINAMENTI GIUSTI PER PERDERE PESO

Per dimagrire non è necessario fare grandi sacrifici a tavola, basta combinare bene i cibi per creare pasti che non appesantiscano. Nel libro tutte le accoppiate snellenti, menu e ricette.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

ELIMINA LA PANCIA E IL RISCHIO DI MALATTIE

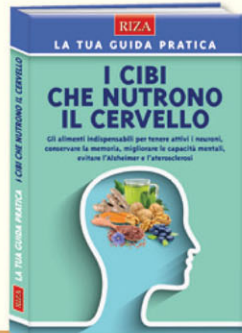
Come eliminare il grasso viscerale, quello più profondo, per ritrovare la linea ed evitare il rischio di malattie. I cibi da preferire, i rimedi verdi, i trattamenti naturali e gli esercizi fisici.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

LA LONGEVITÀ ALLA PORTATA DI TUTTI

Il nostro organismo può arrivare in salute fino a 100 anni e oltre. Ecco le scoperte più recenti sui metodi per vivere a lungo e in salute: i cibi antiage e tutti i segreti per mantenere giovani il corpo e il cervello.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

COME COLTIVARE ERBE, ORTAGGI E FRUTTI

Un manuale pratico per coltivare anche in piccoli spazi erbe aromatiche, verdure e frutti utili per la cucina e per la salute. Un modo rilassante per avere ingredienti naturali e sani a portata di mano.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

RICARICA I NEURONI CON GLI ALIMENTI GIUSTI

Il cervello è la parte del corpo che consuma la maggior parte di energia. Ecco i cibi più adatti per "nutrire" i neuroni, potenziare la memoria, l'attenzione e la concentrazione.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

COSA SI NASCONDE DIETRO L'ESIGENZA DI TENERE PULITO?

Il bisogno di pulizia e ordine è un'esigenza innata e si manifesta fin dall'antichità con veri e propri riti. Scopri perché oggi può diventare un'ossessione e come liberartene riattivando le tue risorse interiori.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

LE PROPRITÀ DI BICARBONATO E LIMONE

Bicarbonato e limone hanno tantissime proprietà utili per la salute e la bellezza. Sono efficaci anche per la cura della casa. In questo libro i consigli pratici per sfruttarli al meglio.
In edicola da solo dal 12 aprile 2016

LA GUIDA COMPLETA ALLE CURE NATURALI

Le terapie e i tipi di rimedi che danno benessere riportando equilibrio nel corpo e nella mente senza usare farmaci. Tutto quello che devi sapere per curarti in modo naturale.
In edicola da solo dal 12 aprile 2016

RISVEGLIA LA CIRCOLAZIONE

Gonfiori, varici e cellulite sono provocati dalla stasicircolatoria e linfatica. I consigli più efficaci per smuovere le tossine e sgonfiare le gambe.
In edicola da solo dal 29 marzo 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Lepo
BIOLIFT
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
con acido ialuronico,
cellule meristematiche di gardenia
e burro di karité
BIO MAKE-UP
ECO CERT ®
ORGANIC COSMETIC
NICKEL TESTED
VEGAN OK
Fondotinta ad effetto liftante e riempitivo, formulato esclusivamente con ingredienti naturali e biologici dalle proprietà nutrienti ed anti-età. La sua particolare texture morbida, elastica e dal colore modulabile si fissa come una seconda pelle per molte ore, regalando un aspetto uniforme, vellutato con un finish naturale e mat. Apporta un istantaneo effetto tensore al viso, il quale apparirà immediatamente più disteso, tonico e levigato.
98,497% del totale degli ingredienti sono di origine naturale
10,269% del totale degli ingredienti sono prodotti da agricoltura biologica
COSMETICO NATURALE E BIOLOGICO certificato da Ecocert Greenlife secondo il disciplinare Ecocert disponibile su http://cosmetics.ecocert.com
Pedrini Cosmetici Srl www.lepo.it
Lepo
BIO MAKE-UP
BIOLIFT FOUNDATION
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
con acido ialuronico,
cellule meristematiche di gardenia
e burro di karité
15
Lepo
BIO MAKE-UP
BIOLIFT FOUNDATION
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
con acido ialuronico,
cellule meristematiche di gardenia
e burro di karité
Perfezionante
Levigante
Con attivi antietà
MAKE-UP BIOLOGICO CERTIFICATO
℮ 30 ml
1.01 fl.oz.

Speciale

Subito in forma con *le piante adattogene*

Ogni cambio di stagione porta con sé fiacchezza e nervosismo. Per poter affrontare il nuovo clima senza contraccolpi, puoi affidarti alle erbe adattogene: riportano l'equilibrio, stemperano tutte le tensioni e ti restituiscono forza, energia e buonumore

All'interno parliamo di rimedi che...

GLI AIUTI VERDI CONTRO STRESS E FATICA

Ginseng, rhodiola e garcinia per

SONO DEI POTENTISSIMI IMMUNOSTIMOLANTI NATURALI. ED ELIMINANO ANCHE QUEL SENSO DI PROSTRAZIONE CHE SPEGNE LA GIOIA DI VIVERE

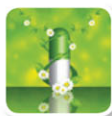
Energie a terra, gran fatica a fare qualunque cosa, sonnolenza diurna e irritabilità: ecco i tipici sintomi dello stress, una condizione che si intensifica proprio nei mesi primaverili. Lo stress non è solo di tipo psicologico. Spesso, infatti, è legato a condizioni ambientali difficili, come sbalzi di temperatura, variazioni di luce, ma anche inquinamento. Situazioni tipiche dei cambi di stagione e che affaticano il nostro organismo. Per ritrovare l'equilibrio e ricaricare mente e corpo, gli adattogeni naturali sono la soluzione migliore. Si tratta di piante che, come rivela il loro nome, aiutano il nostro organismo ad "adattarsi" meglio alle condizioni esterne, favorendo un impiego più efficiente delle energie disponibili. Così aumentano la resistenza agli sforzi e alla fatica, di tipo fisico ma anche mentale.

Rispetto agli stimolanti artificiali, questi integratori agiscono in armonia con le esigenze del corpo, sollecitandone la reazione naturale e senza provocare gli effetti collaterali tipici dei farmaci. Per questo, molti adattogeni si possono usare sia quando stanchezza e umore fiacco appesantiscono le giornate, sia in caso di eccessiva agitazione e ansietà. Nelle prossime pagine scoprirai quali sono i più indicati contro i disturbi tipici della primavera: scegli quello più adatto a te, e assumilo seguendo le nostre indicazioni.

Anche in tintura
È la soluzione ideale se vuoi usare il ginseng anche come diuretico: bevine 50 gocce al giorno, con acqua

Il ginseng

Ti impedisce di ammalarti ed evita le ricadute

La radice di ginseng (*Panax ginseng*) è uno degli adattogeni più indicati per ottimizzare la nostra capacità di reazione allo stress, migliorando le prestazioni psicomotorie e favorendo uno stato di benessere generale. Il suo effetto rigenerante ci aiuta quando ci sentiamo sottotono, sfasati da periodi di intensa fatica o durante il cambio stagionale. È anche un potentissimo riattivante del sistema immunitario.

Prendi ogni giorno 2 compresse da 300 mg di estratto secco di ginseng, al mattino e al pomeriggio. Segui la cura per un mese, e ripetila a ogni cambio di stagione.

difese “super”

La garcinia

Riattiva il metabolismo e ti fa perdere peso

Per prevenire il sovrappeso e aumentare la massa magra, sfrutta le proprietà della garcinia (*Garcinia cambogia*), una pianta originaria del Sud est asiatico, con una potente azione riattivante sul metabolismo. I suoi principi attivi, e in particolare l’acido idrossicitrico e l’idrossicitrato, frenano il processo di trasformazione degli zuccheri in grassi mentre accelerano la lipolisi, cioè stimolano la combustione dei grassi per creare energia.

Garcinia

■ ***Prendi 2 capsule al giorno da 300 mg di estratto secco ai pasti, una a pranzo e l’altra a cena, per un mese.***

La rhodiola

È l’ideale se hai l’impressione di non riuscire a fare tutto

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) è ideale in caso di debolezza, apatia o leggera depressione. I suoi estratti stimolano infatti la secrezione di serotonina, l’ormone del buonumore e abbassano quella di cortisolo, l’ormone dello stress. È considerata la pianta della forza, grazie allo straordinario mix di polifenoli e glucosidi racchiuso nelle sue radici, che ha effetti positivi sul sistema nervoso centrale e su quello cardiovascolare, migliorando il rendimento fisico e mentale.

■ ***Assumi l’estratto secco standardizzato di rhodiola (2-3 compresse da 300 mg al giorno), la tintura madre (30-40 gocce, 3 volte al giorno), oppure l’infuso (5 g di radici sminuzzate in 150 ml di acqua bollente per 15 minuti).***

La rhodiola è indicata anche per i ragazzi che, come spesso accade in primavera, diventano distratti e poco concentrati: basta una cura di un mese, a metà dose rispetto all’adulto, per farli arrivare in scioltezza alla fine della scuola.

Migliora anche riflessi e memoria

Grazie alla presenza di ginsenoidi, la radice di ginseng svolge un’azione tonica sul sistema nervoso centrale e attiva la capacità di adattamento neuropsicologico migliorando anche la memoria, l’attenzione e la fluidità verbale.

Mai alla sera
Evita di prendere la rhodiola nelle ore serali per non disturbare il riposo notturno

I RIMEDI PER RITROVARE GRINTA E VITALITÀ

Con bacche, funghi e radici ti liberi da astenia e torpore

MERITO DEL LORO ECCEZIONALE CONTENUTO DI VITAMINE CHE L'ORGANISMO ASSIMILA SUBITO

Le statistiche parlano chiaro: la cosiddetta "sindrome" di primavera ogni anno tra marzo e aprile colpisce più di 2 milioni di italiani. Le prime vittime sono soprattutto le donne che, giè indebolite da uno stile di vita che le vede impegnate su più fronti, escono dall'inverno senza più forze. Ecco gli alleati per ritrovarle subito.

Succo d'acerola
È una scorta naturale di vitamina C: puoi anche allungarlo con una spremuta d'arancia

Maqui e acerola

I piccoli frutti sveglia-energia

Forniscono minerali e antiossidanti

Esistono delle bacche, originarie dell'Oriente e del Sudamerica, che sostengono tutte le funzioni organiche grazie all'altissimo contenuto di vitamine, minerali ed elementi antiossidanti, che aiutano ad affrontare la bella stagione nel pieno delle forze. Questi piccoli super frutti sono un concentrato di vitamine e minerali, una vera "bomba" energetica, di cui fare il pieno all'inizio della primavera. Ottimi come aggiunta ai frullati o come alternativa all'uva sultanina nei dolci casalinghi, sono buonissimi anche nello yogurt o nelle macedonie. Ecco quali sono quelli che si trovano facilmente, in forma disidratata, nei negozi di cibi naturali.

- **Le bacche di acai** *sono remineralizzanti e ricostituenti.*
- **I frutti dell'acerola** *sono simili a ciliegie e contengono molta vitamina C e tanto betacarotene, sostanze preziose per preparare la pelle all'esposizione al sole nei mesi a venire.*
- **Le bacche di goji**, *grazie al loro contenuto di selenio e zinco, sono un ottimo tonico nei periodi di stanchezza e favoriscono la concentrazione.*
- **Le bacche di maqui** *sono eccellenti antiossidanti e proteggono i tessuti dall'invecchiamento.*

Açai

Le bacche che ti abbiamo illustrato si possono gustare al naturale come snack ma esistono anche sotto forma di succhi o di comodi estratti in compresse, che puoi portare sempre con te: se ne assumono 2, prima dei pasti, con un abbondante bicchiere d'acqua. La cura va seguita per un mese e si raccomanda di ripeterla a ogni cambio di stagione.

La maca

Dalle Ande, la pianta che risolleva l'umore

Se soffri di sonnolenza mattutina, puoi ricorrere alla maca (*Lepidium meyenii*), un rimedio della tradizione andina che esercita un'azione benefica sul sistema nervoso e aumenta i livelli di emoglobina, con un effetto ricostituente. L'alto dosaggio di zuccheri e proteine della maca rende l'organismo più resistente alla fatica e allo stress psicofisico, spazzando via l'apatia e il torpore.

■ ***Prendi 3 volte al dì 300 mg di estratto di maca, secco o in polvere. Assumilo a stomaco pieno dopo colazione, pranzo e cena, per un mese.***

Il cordyceps

Il fungo che abbrevia la convalescenza

Cordyceps sinensis è il nome botanico di un fungo che rinvigorisce l'organismo e risveglia la vitalità Originario degli altipiani dell'Himalaya, il Cordyceps contiene tutti gli aminoacidi essenziali, la vitamina E, la vitamina K e le vitamine del gruppo B, polisaccaridi, proteine e minerali importanti come ferro, zinco e rame. Questo fungo è l'ideale soprattutto quando si è debilitati o convalescenti.

■ ***Assumi il cordyceps come estratto standardizzato in compresse. Ne basta una, da prendere 3 volte al giorno.***

Cordyceps sinensis

MIGLIORA LE PRESTAZIONI PSICOFISICHE

Suma, echinacea e guaranà riaccendono il metabolismo

MIGLIORA L'EFFICIENZA DEL CORPO E DELLA MENTE CON TRE PIANTE CHE REGALANO SPRINT A TUTTE LE FUNZIONI VITALI

Accade spesso, soprattutto nei periodi di transizione stagionale, di ritrovarsi con un metabolismo pigro, che ha perduto il suo ritmo naturale: ecco perché cala la concentrazione, possono comparire insolite gastriti e stitichezza, la bilancia segna qualche chilo in più e anche il sistema immunitario sembra meno efficiente. In questi casi, bisogna intervenire subito con le erbe riattivanti e riarmonizzanti. Scegli quella adatta a te.

Il guaranà

È stimolante come il caffè ma ha un'azione più delicata

I semi di guaranà (*Paullinia cupana*) sono un aiuto quando l'attenzione vacilla e cala, grazie al loro effetto tonico e stimolante, simile a quello di caffè e tè, ma più delicato e completo. Gli estratti di questa pianta migliorano infatti l'assorbimento degli zuccheri, evitando i cali energetici improvvisi e rendendo mentalmente più vigili e attivi. La loro azione vasodilatatoria, inoltre, aumenta il desiderio e migliora le prestazioni fisiche.

Se assunto in dosi eccessive, il guaranà può alterare il riposo notturno; per cui si consiglia di prenderlo al mattino, nella dose di 200-400 mg al giorno. È sconsigliato in caso di irritabilità e sovreccitazione.

Modella anche la silhouette

Il guaranà riattiva il metabolismo e, di conseguenza, favorisce lo smaltimento del grasso sottocutaneo. Per questo la cura con il guaranà è indicata anche a chi ha bisogno di perdere qualche chilo.

Afrodisiaco
Poiché aumenta i livelli dell'energia vitale, il guaranà è anche un buon rimedio per risvegliare la libido

L'echinacea

Immancabile anche in primavera

L'echinacea (*Echinacea angustifolia, pallida e purpurea*) aumenta la reattività dell'organismo e migliora la risposta allo stress ambientale, grazie soprattutto al suo effetto stimolante sul sistema immunitario. Per questo è un'alleata preziosa non solo in inverno, ma anche in primavera.

■ ***Prendila in tintura madre (30 gocce 3 volte al giorno) o in compresse da 200-400 mg, da assumere 3 volte al giorno. Evitala, però, se soffri di allergie, che potrebbero peggiorare con l'assunzione del rimedio.***

La suma

Potenzia e rinsalda la massa muscolare

La suma (*Ptaffia paniculata*) è utile per rimettersi in forma e riprendere al meglio le attività all'aria aperta tipiche della bella stagione. I suoi estratti, infatti, sono un anabolizzante naturale che favorisce lo sviluppo dei muscoli e ne accresce la resistenza. La ricchezza di minerali e vitamine, inoltre, riduce l'affaticamento e migliora tutte le prestazioni fisiche.

■ ***Puoi preparare l'infuso di suma (5 g di prodotto in infusione per 10 minuti in 250 ml di acqua bollente), oppure assumere la polvere (2 g al giorno).***

CONTRO AGITAZIONE E IRRITABILITÀ

Eleuterococco e passiflora per un sonno rigenerante

SE IL CAMBIO DI TEMPERATURA TI FA DORMIRE POCO E MALE, PROVA LE ERBE PER RIPOSARE MEGLIO E RISVEGLIARTI CON PIÙ ENERGIA

Eleuterococco

Nervosismo, insonnia e ipereccitazione per molti sono una costante di questa stagione. Responsabili di questi malesseri, che spesso sono fortemente debilitanti, sono i cambi di luce e gli sbalzi di temperatura, che sollecitano i neurotrasmettitori dello stress e abbassano i livelli di melatonina, l'ormone del sonno. ■

La passiflora

Cura inquietudine e palpitazioni

Puoi affidarti all'azione dolcemente calmante della passiflora (*Passiflora incarnata*), che equilibra il sistema nervoso centrale, è utile in caso di palpitazioni e agitazione e dà sollievo anche a molti disturbi di origine nervosa, tipici della stagione, come gastriti e coliti e dolori muscolo-tensivi. E in più favorisce anche un sonno naturale e riposante.

Passiflora

■ Prepara un infuso con le foglie di passiflora (un cucchiaio scarso in una tazza d'acqua bollente), oppure assumila sotto forma di tintura (30 gocce 1-3 volte al giorno) o di estratto secco titolato (2 compresse al giorno).

L'eleuterococco

Previene ansia e insonnia

Se hai bisogno di un sostegno dolce contro la stanchezza, utile anche per prevenire i "crolli" psicofisici, l'eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*) è l'adattogeno che fa per te. È utile, in particolare, se si soffre di ansia e sovreccitazione, perché ha un effetto più moderato rispetto agli altri adattogeni e non rischia di accentuare il nervosismo, anzi; contribuisce ad attenuarlo, grazie alla sua azione equilibrante.

L'eleuterococco è indicato soprattutto quando alla stanchezza si associano irritabilità e ansia.

■ ***Prendi 40 gocce di tintura madre di eleuterococco, oppure una compressa da 200 mg, 2 volte al giorno.***

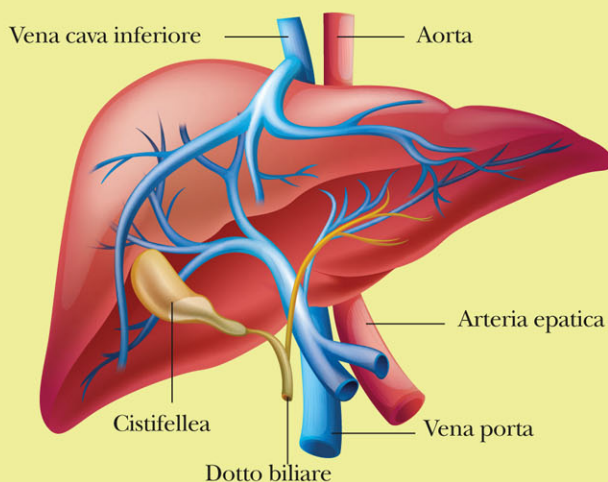
a cura della Direzione Programmazione e Sviluppo

RINGIOVANISCI CON L'ACQUA

L'acqua e il fegato sono una coppia affiatata: entrambi rendono innocue scorie e tossine, favorendone l'eliminazione. Inoltre, il 71% della ghiandola epatica è costituito da acqua. Ecco perché per la salute dell'organo è importante una corretta idratazione, oltre a un'alimentazione sana

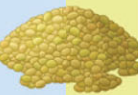
in collaborazione con Acqua Lindos

Fegato sano e attivo a tutte le età? Ecco come fare!

Una buona idratazione e una dieta equilibrata facilitano la produzione della bile, l'assorbimento di grassi, calcio e vitamine liposolubili e proteggono il fegato

Un fegato che non riesce a mantenersi "pulito", oltre a rallentare le sue funzioni, influisce sulla salute dell'intero organismo e anche sull'umore. Ecco perché **è importante depurarlo favorendo l'eliminazione di scorie e tossine. E per farlo, la prima alleata è l'acqua. Bere almeno 2 litri di acqua, sia naturale sia con sali di magnesio e calcio**, stimola la bile e svolge un'azione disintossicante che si manifesta anche sulla ghiandola epatica. Oltre alla corretta idratazione, ci vuole una dieta equilibrata, che comprenda cibi con vitamine del gruppo B (compreso l'acido folico), vitamine C ed E, magnesio, glutatione (un aminoacido che depura il fegato) e tanti altri antiossidanti.

COSA NON DEVE MANCARE DALLA TAVOLA

Riso integrale
È fonte di vit. B e selenio antiossidante. Queste sostanze migliorano le funzioni epatiche.

Legumi
Ripuliscono la ghiandola da scorie e colesterolo in eccesso e potenziano l'attività del fegato.

Zucchine
Poco caloriche e ricche di liquido di vegetazione dall'azione depurativa, rigenerano il fegato.

Rucola
Insieme agli altri ortaggi verdi, fornisce magnesio e clorofilla utili per depurare e proteggere l'organo.

Limone
È ricco di vit. C anti colesterolo e di D-limonene che potenzia l'azione detox della ghiandola.

Curcuma
Contribuisce attivamente alla depurazione del fegato: ne basta 1 presa a fine cottura sui tuoi piatti.

Avocado
Contiene glutatione, un aminoacido antiossidante necessario al fegato per svolgere le sue funzioni.

8 bicchieri di acqua al giorno per una corretta idratazione

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

A PARTIRE DA GENNAIO 2017

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it

Alimentazione naturale

Ogni mese gli esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che nutrono il tuo benessere

L'alimento del mese

Edamame

PAG. 70

Gli edamame, i fagioli "amici delle donne"
Derivati della soia, questi croccanti legumi sono una fonte di ormoni vegetali: sostengono il sistema endocrino, tonificano la mucosa uterina e prevengono cisti, vampate e alterazioni del ciclo.

Erba limoncina

L'orto sul balcone

PAG. 72

Aprile è il mese dell'erba limoncina
L'elegante pianta dal profumo agrumato cresce bene anche in vaso: le sue foglie si usano per aromatizzare tisane e liquori digestivi, ma sono efficaci anche per tenere lontani gli insetti.

Il menu di aprile

PAG. 74

Portiamo a tavola le proteine light
Adesso l'organismo ci richiede cibi energetici ma facili da assimilare: ecco perché bisogna fare scorta di vitamine, grassi buoni e soprattutto di proteine leggere, contenute in carni bianche, alghe e cereali grezzi.

L'alimento del mese

Grazie agli edamame previeni cisti e vampate

QUESTI FAGIOLI DI SOIA, DA GUSTARE CRUDI O COTTI, SONO UNA FONTE PRIVILEGIATA DI ORMONI VEGETALI CHE PROTEGGONO L'APPARATO GENITALE

■ ***di Giordana Ruatasio,*** naturopata del Centro Danae (Alba)

Della pianta di soia conosciamo soprattutto i derivati come il latte, il tofu, il tamari, il miso, l'olio e, naturalmente i suoi fagioli, rossi o verdi, con i quali si preparano ottime zuppe, contorni e insalate. Esistono poi dei particolari fagioli di soia, gli edamame, simili a piccole favette. Il loro nome trae origine da due antiche parole giapponesi: "eda", che vuol dire "fronde", e "mame", che significa "chicchi"; un tempo, infatti, i baccelli che contengono i piccoli fagioli verdi di forma oblunga venivano venduti ancora attaccati ai rami della pianta. Solo in fase di consumo il baccello viene eliminato, i fagioli sgranati e cucinati come si desidera. Facili da digerire, gli edamame sono ricchi di antiossidanti e di isoflavoni, i preziosi ormoni vegetali. Hanno un sapore dolce e fresco, che ricorda vagamente quello della mandorla, e sono da scottare appena, per gustarli ancora croccanti. Nei ristoranti orientali vengono serviti come snack e aperitivo senza toglierli dal loro baccello.

Dove si acquistano
Gli edamame si trovano nei negozi di alimentazione naturale e nel reparto bio dei supermercati, anche in versione surgelata

Azuki

Azuki e edamame: scopri le differenze

Gli edamame presentano un contenuto proteico nettamente superiore rispetto agli altri fagioli di soia, i cosiddetti azuki. Apportano tutti e nove gli aminoacidi essenziali e, proprio per questo, sono un alimento raccomandato ai vegani perché compensano il fabbisogno giornaliero di proteine.

Edamame cotti a vapore

Come si cucinano

A VAPORE, SEMPRE CON IL LORO BACCELLO

Gli edamame vengono cucinati a vapore, nel loro baccello. Mai cuocerli troppo: bastano 10 minuti, perché è bene che rimangano croccanti. Una volta sgranati, si possono aggiungere alle zuppe oppure alle insalate. Sono un ottimo contorno e, frullati, possono trasformarsi in hamburger.

STUFATI IN POCO OLIO D'OLIVA

Fai soffriggere uno scalogno in una padella antiaderente con poco olio d'oliva, una foglia di salvia e uno spicchio d'aglio; quindi aggiungi gli edamame e fai cuocere per una decina di minuti, aggiungendo pomodorini datterini o pachino tagliati a metà. Verso la fine della cottura, cospargi i fagioli con del tofu sbriciolato e servili caldi.

I migliori alleati delle donne

Fonte di proteine vegetali, gli edamame contengono buone quote di vitamine C ed E, preziosi agenti antiossidanti. Anche il corredo minerale è interessante: negli edamame ci sono potassio, fosforo, ferro e magnesio, tutti microelementi indispensabili per un corretto funzionamento di organi e tessuti.

In più la presenza di acido folico, di cui gli edamame sono una generosa riserva naturale, favorisce una buona produzione di globuli rossi, mentre gli isoflavoni hanno un'azione riducente sul colesterolo "cattivo", ma non solo: alcuni fitoestrogeni, come la genisteina e daidzeina, sono molto utili per contrastare il rischio di endometriosi, cisti e, in menopausa, per attenuare i disturbi tipici del climaterio, come vampate, osteoporosi, tensione mammaria e ipercolesterolemia. Gli isoflavoni, quindi, sono dei veri e propri modulatori dell'azione estrogenica, e sono utili anche per migliorare la fissazione del calcio e rinsaldare la struttura ossea.

Per prevenire asma e artrite

Gli edamame, infine, sono anche una buona fonte di fibre, di vitamine C, E (antiossidanti) e di vitamina K (che tonifica il cuore): una porzione di questi fagioli, da portare in tavola una volta alla settimana, riduce i dolori di artriti e artrosi e aiuta a prevenire il broncospasmo nei soggeti che soprattutto in primavera soffrono di asma o di allergie respiratorie. ■

Provali in insalata con ravanelli e feta

Ravanelli

Il modo più semplice per gustare gli edamame è aggiungerli a un'insalata proteica, da servire come piatto unico: dopo averli sbollentati, mettili in un'insalatiera e aggiungi un cipollotto (se gradito) oppure un piccolo porro affettato finemente, 7-8 ravanelli a fettine, un battuto di basilico e un fetta di feta sbriciolata. Unisci anche qualche baccello lessato e condisci con olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale marino e una spolverata di senape in polvere, digestiva e antiossidante.

Insalata di edamame

L'orto sul balcone

Con la limoncina lo stomaco... ringrazia!

RICCA DI OLI ESSENZIALI DAL PROFUMO AGRUMATO, AIUTA A DIGERIRE. MA ALLONTANA ANCHE ZANZARE E INFEZIONI OCULARI

■ *di Fiammetta Bonazzi*

Limoncina o limoncella, erba luigia o luisa, cedrina, cedronella o citronnella… Tanti sono i nomi con i quali è conosciuta la *Lippia citrodora* (o *Aloysia triphylla*), una pianta profumatissima stretta parente della verbena, che un tempo si utilizzava negli orti per delimitare il confine tra le "aiuole" delle verdure e le zone dedicate alle erbe aromatiche.

Le sue foglie ruvide e oblunghe di un bel verde chiaro e i piccoli fiori bianchi nelle giornate di sole e di vento di primavera riempiono il terrazzo con una gradevole fragranza di limone che, fra l'altro, contribuisce anche a tenere lontani gli insetti: una foglia fresca di limoncina, strofinata sulla pelle, riduce gli arrossamenti e toglie il prurito e il bruciore delle punture di zanzara, ma è ottima anche da aggiungere alle insalate e alle macedonie estive. Nelle regioni vicine al mare e in particolare al Sud, dove la limoncina cresce spontanea lungo le zone costiere, la pianta viene utilizzata per preparare, insieme alla scorza di limone, un liquore dalle comprovate virtù toniche e digestive. Ma la *Lippia citrodora* è preziosa anche per realizzare impacchi molto efficaci contro le congiuntiviti, gli orzaioli e tutte le infezioni oculari; alla sera, basterà mettere un pugno di foglie in una ciotola piena d'acqua e la mattina dopo si usa il liquido così ottenuto per sciacquare il viso e gli occhi. ■

Usala così

Se soffri di gastrite o di insonnia, alla sera bevi un infuso di limoncina: metti in una tazza di acqua una decina di foglie leggermente sminuzzate (puoi usarle fresche ma anche essiccate) e un cucchiaino di fiori, fai sobbollire 10 minuti, lascia intiepidire, filtra e bevi. Puoi dolcificare l'infuso con un cucchiaino di miele di tiglio.

Per rendere più rinfrescanti e profumate le tisane, prepara uno zucchero aromatizzato: raccogli, lava e asciuga le foglie di limoncina, e lasciale essiccare all'ombra sopra un vassoio. Quando saranno secche, sbriciolale e mescola la polvere così ottenuta a dello zucchero grezzo integrale. Ne basta un cucchiaino da tè per tazza di tisana.

Per il cavo orale
Le foglie dell'erba luigia, masticate a fine pasto, aiutano a combattere l'alitosi e sbiancano i denti

Il trapianto

Le piantine di *Lippia citrodora* si acquistano nei vivai o si riproducono per talea, mettendo un rametto nel terriccio. È un arbusto che può raggiungere anche i 2 metri di altezza: meglio quindi trapiantarla in un contenitore profondo e capiente, di almeno 50 cm di diametro, mettendo sul fondo sabbia o del materiale drenante. D'autunno il vaso va spostato in una zona del balcone ben riparata dalle correnti ma soleggiata, e protetto con del "tessuto non tessuto".

L'annaffiatura

Durante la primavera e l'estate, la *Lippia citrodora* va bagnata con regolarità ma senza esagerare, evitando che l'acqua ristagni nel sottovaso; così non si rischia di far marcire l'apparato radicale. Tra aprile e giugno, è meglio aggiungere all'acqua del concime solubile (un misurino). D'inverno l'annaffiatura si riduce al minimo.

La raccolta

Le foglie di limoncina si raccolgono al calar del sole (mai quando fa troppo caldo, altrimenti saranno meno profumate), staccandole dai rametti con le dita. Si usano fresche per la preparazione di infusi e liquori, oppure essiccate: queste ultime si conservano in un vaso di vetro a chiusura ermetica anche per un anno!

Il menu naturale

Adesso ci vogliono le

LE TROVI NEI LEGUMI, NEI CEREALI E NELLE CARNI BIANCHE. RIATTIVANO IL METABOLISMO SENZA INTOSSICARTI

L'organismo si adatta a ogni cambiamento, ma lo fa con i suoi tempi. E per uscire dal torpore invernale e prepararsi ad affrontare giornate più lunghe e, di fatto, più faticose, necessita di una dose adeguata di "carburante". Ma non è certo come accendere o spegnere un interruttore, perché il processo di adattamento è graduale, richiede tempo ed energie: bisogna prima depurare gli organi dagli accumuli di tossine e poi fare scorta di nutrienti rivitalizzanti. Il tutto senza mai abbassare la guardia, o meglio, le difese: gli sbalzi di temperatura e gli acquazzoni tipici di aprile possono mettere alla prova sistema immunitario e flora intestinale, che diventano più deboli e irritabili.

Scegli cibi energetici ma leggeri

Esistono diversi integratori che possono aiutarti a sostenere l'organismo in questa delicata fase dell'anno, ma non scordare che il primo fondamentale intervento deve riguardare l'alimentazione quotidiana. Se hai bisogno di essere più vitale, non puntare (solo) sui carboidrati: dolci, pane e pasta ti danno solo un'iniezione di energia di breve durata ma, per un sostegno più efficace, ti servono sali minerali, proteine light e vitamine, in particolare la C e la B1. Quest'ultima, chiamata anche tiamina, si trova in misura maggiore nella carne bianca, nelle uova e nei cereali integrali: il suo apporto è importante perché supporta il metabolismo, il sistema immunitario, l'apparato digestivo e quello nervoso. ■

COSA METTERE IN DISPENSA QUESTO MESE

• Cipolle • porri • zucchine • alga spirulina • ravanelli • petto di tacchino • menta • latte • fiocchi di avena • sciroppo d'acero • banana essiccata, arance • acqua di cocco • papaya • ananas • mandorle • timo • rosmarino • limone • semi di lino • yogurt bianco • pane nero integrale • ricotta • radicchio • kiwi • pomodorini • cetriolo

proteine light

Porridge di avena

La colazione

Col porridge all'inglese fai il pieno di tiamina, la vitamina della felicità

- **Porridge di avena**
- **4-5 fettine di banana essiccata**
- **Un'arancia**

Mangiare avena a colazione è il modo migliore per caricarsi di energia e benessere. Provala nel porridge, pietanza tipica del breakfast all'inglese.
Versa circa 25 g di fiocchi d'avena in un pentolino con 125 ml di acqua: fai cuocere per 5 minuti mescolando e, quando si sarà asciugato, aggiungi 125 ml di latte.
Dopo altri 2-3 minuti sulla fiamma il porridge è pronto. Aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero e, se vuoi, frutta fresca o secca.

PERCHÉ TI FA BENE

• L'avena, oltre a calcio e fosforo, contiene buone dosi di vitamina B1 (tiamina), un ottimo ricostituente.
• La banana essiccata è rimineralizzante, nutriente e ti dà energia senza appesantire la digestione.
• Con gli agrumi fai il pieno di vitamina C, dalla forte azione antiossidante.

Arancio

Lo spuntino

I semi di lino purificano stomaco e colon

- **Uno yogurt bianco con semi di lino**

Il cambio di stagione può mettere alla prova la regolarità intestinale: i semi di lino sono l'ideale per migliorare le funzionalità dell'apparato digerente e stimolare la depurazione. Prendine due cucchiaini e macinali (se puoi, fallo appena prima dell'uso), poi aggiungili a un vasetto di yogurt bianco.

Yogurt

PERCHÉ TI FA BENE

• I semi di lino rinforzano anche il sistema immunitario: sono fonte di vitamine B, fosforo, magnesio, rame e manganese. L'olio di lino contenuto nei semini è una delle fonti vegetali più ricche di Omega 3.

Alterna cibi di terra e di ma

Il pranzo

Proteggiti dalle allergie e dal clima instabile

- **Inizia con dei crostoni di pane nero tostato con un velo di ricotta e radicchio alla piastra.**
- **Continua con bocconcini di tacchino al limone e mandorle accompagnati da cetrioli e pomodorini in insalata.**
- **Chiudi in dolcezza con un sorbetto di limone e kiwi.**

Radicchio e ricotta

PERCHÉ TI FA BENE

• Il limone, ricchissimo di vitamina C, e il petto di tacchino rinforzano e stabilizzano il sistema immunitario.
• Grassi e fibre delle mandorle favoriscono il transito intestinale.

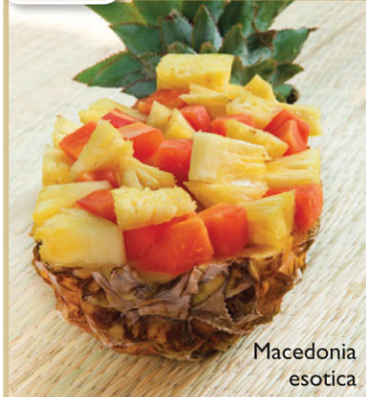
Sorbetto di kiwi

Bocconcini di tacchino al limone e mandorle

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 2 petti di tacchino • aglio • 2 limoni bio non trattati (scorza e succo) • farina • sale • pepe • olio extravergine di oliva • una manciata di mandorle • mix di erbe aromatiche.

PREPARAZIONE

Taglia il tacchino a pezzettini e impanalo con farina integrale, sale ed erbe aromatiche a piacere (rosmarino, timo, alloro, maggiorana, prezzemolo). Scalda un filo di olio extravergine d'oliva in padella con uno spicchio d'aglio, da rimuovere a cottura ultimata. Aggiungi i bocconcini di tacchino e, quando saranno dorati, aggiungi il succo dei limoni e lascia sfumare. Unisci anche le mandorle tritate, la scorza dei limoni, un pizzico di pepe. Cuoci per 5 minuti e servi.

La merenda

I frutti esotici sono una miniera di antiossidanti

- **Un bicchiere di acqua di cocco**
- **Una macedonia con papaya, mango e ananas**

L'acqua di cocco, ipocalorica ma nutriente, è il drink ideale per scacciare la spossatezza che ti coglie nel bel mezzo del pomeriggio. Abbinala ad una macedonia di frutta esotica: taglia a pezzettini mezza papaya, mezzo mango e una fettina di ananas.

PERCHÉ TI FA BENE

• L'acqua di cocco attiva il metabolismo e stimola le difese.
• La papaina contenuta nella papaya favorisce i processi digestivi.

Macedonia esotica

re: vedrai che energia

La cena

Alghe e cereali tonificano muscoli e sistema nervoso

- **Inizia con un'insalata verde con ravanelli e un uovo sodo a fettine.**
- **Prosegui con una zuppa di orzo e verdure alla spirulina.**
- **Concludi con un frutto di stagione.**

Verdure

PERCHÉ TI FA BENE

• La spirulina è un potente integratore ricostituente. È ricca di vitamine (B, E, K), Omega 6, ferro e magnesio.
• Cipolle e porri stimolano gli anticorpi e aiutano a combattere le infezioni.

Zuppa di orzo e verdure alla spirulina

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
• 3 g di spirulina in polvere • una zucchina • un porro • una cipolla • una carota • 150 g di orzo • olio extravergine d'oliva • 3 foglie di menta • brodo vegetale • sale • pepe.

PREPARAZIONE
In una padella fai appassire in poco olio cipolla e porro tagliati finemente. Aggiungi la zucchina e la carota a pezzettini e, dopo alcuni minuti, un bicchiere d'acqua tiepida in cui avrai sciolto la spirulina in polvere. Lascia cuocere mescolando. A parte prepara il brodo vegetale e fai bollire l'orzo. Quando le verdure sono cotte, aggiungi sale e pepe e passa il tutto nel frullatore con anche 3 foglie di menta. Mescola l'orzo al passato e insaporisci con olio a crudo.

Tisana agli aromi dell'orto

Timo e maggiorana per le vie aeree

Timo e maggiorana sono erbe aromatiche comuni che vincono stress e stanchezza e combattono le infezioni che, durante il cambio di stagione, possono colpire più facilmente la gola, i bronchi e tutto l'apparato respiratorio.

■ PREPARAZIONE

Richiedi in erboristeria una miscela di timo e maggiorana essiccati. Fai bollire una tazza d'acqua e poi lascia in infusione due cucchiaini della miscela (oppure uno di maggiorana e uno di timo) per 5 minuti. Filtra e bevi. In alternativa, se hai la possibilità di raccogliere le erbe fresche, metti un rametto di ciascuna di essere in infusione, dopo averlo pulite e lavate. Ne basta una tazza alla sera.

La cosmesi naturale

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

Cure verdi per la pelle

Alle sorgenti della

IN UNA BOTTIGLIA DI MINERALE TROVI TANTI ALLEATI PER RIPARARE GLI INESTETISMI CUTANEI: SCEGLI CON NOI L'ACQUA IDEALE PER TE, E USALA ANCHE COME COSMETICO

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

L'Italia è uno dei Paesi con la maggior presenza di sorgenti termali al mondo. Dalle acque salsobromoiodiche delle Dolomiti e del Veneto alle acque sulfuree delle zone vulcaniche, si calcola che siano circa 350 le fonti italiane calde e fredde, ognuna delle quali ha una specifica azione di cura sull'organismo e su inestetismi e patologie cutanee come acne, psoriasi, dermatite seborroica. Le acque che sgorgano dalle viscere della terra contengono infatti microelementi e residui minerali che combattono i radicali liberi, detossinano e ossigenano i tessuti in profondità.
Oggi le acque termali italiane, ricchissime di minerali, sono diventate preziosi ingredienti di diverse linee di cosmetici ad azione lenitiva, rigenerante e antiage, ma possono essere usate anche "pure", versandole direttamente dalla bottiglia o dal flacone per la preparazione di efficaci trattamenti casalinghi.

Le acque salsobromoiodiche

Queste acque sono un toccasana per la ritenzione di liquidi a livello corporeo, e quindi si rivelano un ottimo coadiuvante contro la cellulite e la ritenzione idrica.

Le fonti bicarbonate e alcaline

Le acque magnesiache bicarbonate e alcaline sono particolarmente adatte a chi ha la pelle secca, acneica e/o devitalizzata poiché svolgono un'azione stimolante sulla microcircolazione ed esfoliano lo strato corneo, favorendo il rinnovo cellulare e migliorando l'assorbimento di creme e oli. Vanno evitate solo in caso di couperose. Per riconoscerle, basta controllare il pH (che deve essere compreso tra 8 e 9) e il contenuto in minerali (devono essere presenti magnesio, bicarbonato, potassio, calcio, silice, ferro). Queste acque abbassano il livello di acidità dell'organismo e disinfiammano; in più, promuovono il ricambio della pelle, in particolare di quella matura.

Toglie il gonfiore
L'impacco a base di acqua salsobromoiodica aiuta a ridurre l'eccesso di liquidi

bellezza

Argilla rosa, acqua e succo di pompelmo

1 PER IL CORPO

L'impacco anti ritenzione

In una ciotola metti 8 cucchiai di argilla di rassoul (la trovi in erboristeria) e aggiungi 4 cucchiai di acqua salsobromoiodica e 10 gocce di olio essenziale di arancio dolce. Applica il composto sulle cosce (o sull'addome) e avvolgi bene con pellicola. Lascia in posa 40 minuti, quindi togli la pellicola e risciacqua.

■ TERMINA CON LE DOCCIATURE
Dopo aver sciacquato l'impacco, completa il trattamento drenante con le docciature alternate fredde e tiepide, partendo dalle caviglie e risalendo verso ginocchia, cosce, inguine e glutei. Ripeti una decina di volte, andando dal basso verso l'alto: così spingi i ristagni verso i reni, e ne faciliti l'eliminazione.

2 PER IL VISO

La maschera rimineralizzante

In una ciotola non di metallo metti 2 cucchiai di argilla rosa (la trovi in erboristeria) e un cucchiaio di acqua oligominerale alcalina, mescola bene e aggiungi un cucchiaio di olio di jojoba e un cucchiaio di succo di pompelmo fresco. Amalgama bene fino a ottenere una crema e distribuisci su viso, collo e décolleté, evitando il contorno occhi. Lascia in posa 10 minuti, poi risciacqua abbondantemente.

■ SE LA PELLE È MOLTO DELICATA
Sostituisci il succo di pompelmo con un cucchiaio di camomilla e l'olio di jojoba con l'olio di vinaccioli: è un olio leggero e disinfiammante ottenuto dai piccoli semi dell'uva.

E dopo i trattamenti... un soffio di freschezza!

Riempi una bottiglietta spray di acqua termale alcalina e tienila sempre a portata di mano: nebulizzala sulla pelle dopo la detersione, dopo un'esposizione ai raggi solari o quando il viso è particolarmente accaldato, per esempio dopo una corsa o dopo la palestra. L'acqua termale alcalina ripristina la giusta idratazione e il pH cutaneo: così la pelle potrà assorbire molto meglio la crema o l'olio che massaggerai subito dopo.

■ LO SAPEVI CHE...
Tenuta in frigorifero, leggermente nebulizzata e lasciata asciugare, funziona benissimo come fissante del trucco.

Fissa il make-up
Un nebulizzatore di acqua termale, da tenere in frigorifero, si spruzza sul viso per fissare il trucco

Vincere la cellulite

Elimina i cuscinetti mentre dormi

DI NOTTE I TESSUTI SONO PIÙ RICETTIVI AI TRATTAMENTI RIMODELLANTI: I PIÙ EFFICACI SONO A BASE DI SALE MARINO, OLI VEGETALI, IODIO E CAFFÈ

a cura della redazione

Fondi di caffè
Sono ricchi di acidi organici che sciolgono i depositi adiposi

Durante il sonno, quando il metabolismo rallenta, i tessuti si rilassano e assorbono in modo più efficace i principi attivi che veicoli alla pelle attraverso i bagni, gli impacchi e i massaggi. Allora ad aprile, nel mese che per tradizione invita al riposo, approfitta delle ore notturne per sfruttare l'azione riducente dei rimedi naturali fai-da-te che smuovono i liquidi e i depositi adiposi soprattutto mentre dormi. Per una settimana, quindi, segui i nostri consigli ogni sera, mentre nella parte restante del mese fai i nostri trattamenti ogni 3 giorni. A fine programma, gli accumuli di cellulite e ritenzione saranno meno evidenti e, al tatto, sentirai che la pelle è più levigata e compatta.

1 INIZIA CON LO SCRUB

Geranio e caffè per levigare e riattivare il microcircolo

Fai una doccia tiepida e tampona il corpo con un asciugamano caldo, strofinando leggermente per riattivare il microcircolo. In una ciotola metti 2-3 fondi di caffè (raccoglili quando svuoti la moka e conservali in un barattolo in frigorifero per un massimo di 10 giorni), 5 gocce di olio essenziale di geranio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e acqua fredda quanto basta per ottenere un composto spalmabile. Mescola bene con le dita o con un cucchiaio di legno e, mettendoti in piedi nella vasca o nella doccia, strofina lo scrub su tutto il corpo con movimenti circolari, insistendo in particolare su ginocchia, cosce, glutei, addome e braccia.

FUNZIONA PERCHÉ

Il caffè è ricco di sostanze stimolanti che sciolgono il grasso sottocutaneo e di acidi grassi, che rendono la pelle più soda e vellutata. L'essenza di geranio stimola il microcircolo, sgonfia e attenua le smagliature.

2 POI PREPARA IL BAGNO

Con sale e olio di finocchio attenui gli edemi

Dopo lo scrub, sdraiati un quarto d'ora per rilassarti e, nel frattempo, prepara il tuo bagno anti ristagni: nella vasca piena di acqua tiepida (non bollente, perché il calore sfianca il circolo e i tessuti e favorisce le smagliature) versa mezzo chilo di sale marino integrale grosso (o mezzo chilo di sale iodato, se la tua cellulite è già indurita e dolorosa al tatto) e 7 gocce di olio essenziale di finocchio. Resta in immersione per 15 minuti circa, frizionando con un guanto di crine o con una spugna di loofah le zone edematose.

FUNZIONA PERCHÉ

Il sale grezzo potenzia l'azione diuretica e sgonfiante dell'olio di finocchio e, in più, cattura le tossine dagli strati più profondi del derma e le scioglie nell'acqua.

Massaggi speziati e fasciature migliorano il tono cutaneo

Dopo il bagno salino, è facile sentirsi leggermente spossati. Non preoccuparti: questa stanchezza, del tutto naturale, ti aiuterà a dormire più a lungo. Gli esperti sostengono che l'ideale sarebbe riposare almeno 7 ore per notte: così, anche i rimedi anticellulite che applicherai prima di coricarti avranno più tempo per agire. ■

3 L'UNGUENTO RASSODANTE

Meno cedimenti grazie a pepe e tuberosa

Dopo aver asciugato tutto il corpo, in un cucchiaio di olio di sesamo leggermente riscaldato sciogli 3 gocce di olio di pepe rosa, 3 gocce di olio di tuberosa e un cucchiaino di burro di karité Mescola e applica l'unguento partendo dalle caviglie e risalendo verso l'alto.

Olio di sesamo
Contrasta la perdita di elasticità della pelle

FUNZIONA PERCHÉ

L'olio di sesamo è cicatrizzante, il burro di karité nutre le pelle, il pepe rosa scioglie i grassi sottocutanei, la tuberosa nutre e favorisce il riposo.

4 IL BENDAGGIO RIDUCENTE

Con lo iodio bruci il grasso più ostinato

Termina con un bendaggio rassodante da tenere per tutta la notte: chiedi in farmacia un gel o una crema a base di iodio, l'oligoelemento che facilita la naturale riduzione dei cuscinetti adiposi.

ECCO COME FARE

Applica un velo di prodotto su gambe, cosce e glutei e fasciali (non troppo stretti) con una benda di cotone, oppure indossa un paio di leggings (di cotone), e mettiti a letto. Al mattino fai una doccia.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Lettura del corpo in psicosomatica

Condotto da M. Bizzotto

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 9-10 aprile, 21-22 maggio, 11-12 giugno 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 11-12 giugno, 9-10 luglio, 17-18 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 novembre 2016

Digitopressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 14-15 maggio, 11-12 giugno, 24-25 settembre 2016

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28-29 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 aprile 2016
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

I consigli antiage

Nori e tè matcha riattivano il collagene

ARRIVANO DAL GIAPPONE GLI ANTICHI "NUTRACEUTICI" CHE FRENANO IL DECADIMENTO DEI TESSUTI E NE MIGLIORANO IL TONO E L'ELASTICITÀ

Pesce crudo
È una fonte privilegiata di Omega 3, i grassi buoni che migliorano il tono cutaneo

A cura di Sarah Barberis

Come un delicato haiku, un genere di brevissima composizione poetica la cui tradizione si diffonde in Giappone nel XVII secolo, il mese di aprile ci ricorda che ogni inverno è solo la preparazione di una nuova primavera, e che tutto in natura muore perché tutto rinasca. A prescindere dall'età, ma a maggior ragione quando si superano i 35-40 anni, ogni giorno possiamo regalare alla nostra pelle la possibilità di rinascere, proprio come imparano fin da bambine le donne giapponesi: questo mese scopriamo i loro segreti di bellezza per conservare un incarnato luminoso e tonico, oltre che uno spirito brillante e vivace.

Servono iodio, calcio e grassi buoni

Come sempre, la prima cura cosmetica inizia dall'interno, con la scelta del cibo capace di mantenere attiva la produzione di collagene. Osservando l'alimentazione giapponese, si nota una straordinaria ricchezza di prodotti marini: tonno, salmone, pesce azzurro, anguilla sono onnipresenti, ma anche le alghe come la kombu, la nori e la dulse, ricche di iodio e di oligoelementi rivitalizzanti, non mancano mai a

La ricetta

IL SUSHI AL SALMONE RASSODA LA PELLE

L'alga nori, solitamente utilizzata per avvolgere i bocconcini di riso in forma di sushi, è una fonte privilegiata di Omega 3, gli acidi grassi essenziali che conservano l'idratazione della pelle, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe: prova ad avvolgere qualche cucchiaio di riso condito con un cucchiaio di aceto di riso, un pezzettino di salmone e una striscia di cetriolo dentro a un foglio inumidito di alga nori. "Sigilla" il bocconcino con poca acqua tiepida e lascia riposare. Poi taglia il rotolino in tocchetti di qualche centimetro e servi con insalata o verdurine al vapore.

Frullino
Serve a mescolare all'acqua la polvere di tè matcha: così mentre lo bevi, ingerisci anche le foglie, ricchissime di antiossidanti

Il super antiossidante

FAI IL GOMMAGE DELICATO CON IL TÈ MATCHA

Puoi alternare il tè verde classico al tè matcha: si tratta di foglie di tè "cotte" al vapore e ridotte in una polvere finissima. Il matcha viene sciolto nell'acqua con un frustino, e poi bevuto: così le foglie, con il loro contenuto di antiossidanti, vengono ingerite, con immediato beneficio sulla densità ossea, sul sistema immunitario e sul collagene.
Per sfruttare sulla pelle le proprietà del matcha, mescola un cucchiaino di polvere con acqua di rose e applica il composto sul viso pulito, lasciando agire per dieci minuti: grazie all'EGCG, l'epigallocatechinagallato, il fattore antinvecchiamento del tè matcha, la pelle apparirà più "densa" e distesa.

tavola; consumate a ogni pasto in Giappone, sono una fonte ricchissima di sostanze che conservano la pelle idratata e compatta. Le alghe inoltre servono per fare il pieno di calcio (che mantiene le ossa e le cartilagini elastiche e resistenti), fosforo, ferro, ma anche di acido folico, magnesio, vitamine A, B, C ed E. Un modo molto semplice di introdurle nella dieta è questo: taglia una striscia di alga kombu e polverizzala nel frullatore, poi aggiungila a fine cottura a una zuppa di miso biologica, ottima per rigenerare la flora batterica intestinale. In alternativa, usa un pizzico di alga dulse tritata con la mezzaluna: lo iodio di cui è ricca dà una sferzata al metabolismo e riduce le infiammazioni che portano sempre al deterioramento della pelle.

L'esempio dei centenari di Okinawa

Infine, non farti mai mancare una tazza di tè verde durante la giornata, ispirandoti alla sana abitudine degli ultra centenari dell'isola di Okinawa: il tè verde, preparato attraverso una particolare lavorazione delle foglie di *Camellia sinensis,* è una miniera di antiossidanti e principi antinfiammatori che proteggono dai raggi Uva gli strati profondi del derma e migliorano significativamente l'elasticità della pelle. Per la preparazione, ricordati che basta mezzo cucchiaino di tè verde da aggiungere per massimo 3 minuti in una tazza d'acqua che non sia arrivata a bollitura, altrimenti diventa amarognolo ed è meno efficace.

Mattina e sera
Una volta raffreddato, il tè verde è ottimo da usare come tonico, applicandolo mattina e sera sulla pelle pulita del viso, ma anche del corpo. D'estate, versalo in un flacone-spray e spruzzalo come rinfrescante mentre prendi il sole

Elisir di cereali e unguenti fioriti attenuano il rossore

In frigorifero
L'acqua di riso, che si può preparare in casa, si conserva in una bottiglia di vetro in frigorifero per una settimana

Per la pulizia quotidiana

ACQUA DI RISO INVECE DEL DETERGENTE

In nessun'altra parte del mondo c'è un rispetto per la fragilità della pelle come in Giappone. E allora, per la tua pulizia quotidiana, in sostituzione a un detergente aggressivo potresti provare un'acqua idratante all'amido di riso: versa mezza tazza di riso già sciacquato in una ciotola con due tazze d'acqua. Lascia in "infusione" il riso per 15 minuti, mescolandolo con un cucchiaio di legno per meglio lasciare depositare le vitamine e i minerali nell'acqua. Filtra l'acqua e lasciala fermentare per un giorno o due. Poi metti a bollire per 5 minuti il liquido così ottenuto per fermare il processo di fermentazione.

Intingi un dischetto di cotone nell'acqua di riso e tamponalo sul viso per qualche minuto: bastano pochi giorni di questo trattamento per affinare la grana, tonificare e restituire luce alla pelle. Puoi conservare il detergente in frigo per una settimana.

Il massaggio

CON L'OLIO TSUBAKI

Dopo il tuo gommage con il tè matcha o dopo la pulizia con l'acqua di riso, applica qualche goccia di olio tsubaki, ottenuto dai semi di camelia giapponese pressati a freddo, ricco di acido linoleico, vitamina E e polifenoli.
Se hai una pelle secca o sensibile, usa lo tsubaki ogni sera su viso, collo e décolleté: bastano poche gocce applicate con un massaggio circolare, picchiettando leggermente i polpastrelli sulla pelle, per nutrire in profondità senza occludere i pori. Per la sua affinità con la cheratina, l'olio di camelia è utile per rinsaldare unghie e capelli.

Olio di camelia

Solo prodotti di QUALITÀ

Top 1 Quality NATURAL POINT

Rhodiola Rosea

... pianta grassa tipica delle zone fredde della Siberia

- SUPPORTO ALLO STRESS
- RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO
- RESISTENZA MUSCOLARE
- AIUTO NELLE PRESTAZIONI FISICHE E INTELLETTUALI
- FAVORISCE L'AUMENTO DEI LIVELLI DI SEROTONINA

50 capsule da 500 mg

La *Rhodiola rosea* presenta un elevato potere adattogeno, utile all'uomo per accrescere la resistenza dell'organismo aiutandolo a fronteggiare stress di varia natura, legato a fattori esterni e interni, contrastando così le ripercussioni negative a livello del sistema nervoso.

L'azione **graduale e fisiologica** della *Rhodiola* aiuta a ridurre l'impatto dei fattori di stress sul sistema nervoso. In questo senso, la *Rhodiola rosea* ha dato risposte positive contro le **alterazioni dell'umore** e i **disturbi del sonno**. Aiuta anche a ridurre i tempi di recupero in seguito ad attività fisica intensa.

La *Rhodiola* può essere un valido sostegno nelle diete rivolte al controllo del peso in quanto si ritiene che agisca sulla fame nervosa. Agisce inoltre favorendo il meccanismo della memoria.

La *Rhodiola rosea* di Natural Point è senza glutine, priva di sostanze allergeniche e non ha subito alcuna modificazione genetica. L'estratto dalle radici si distingue per la quantità dei principi vegetali contenuti e per l'elevata qualità produttiva.

Estratto secco di: Rhodiola rosea, Rosavin 3% e Salidroside 1%

In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale

www.naturalpoint.it

La *Rhodiola rosea* può quindi essere **utile per chi desidera migliorare l'attenzione e le capacità d'apprendimento**, nello studio e sul lavoro, ed anche a chi cerca un sostegno contro lo stress eccessivo: quello in cui ci si sente schiacciati dagli impegni o fisicamente indeboliti.

NATURAL POINT

Natural Point srl
via P. Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - info@naturalpoint.it

Bambini & Natura

Con gli oli di tea tree e dici addio ai pidocchi

GLI ANTIPATICI PARASSITI CHE COLPISCONO SOPRATTUTTO I PIÙ PICCINI SI COMBATTONO DISINFETTANDO REGOLARMENTE IL CUOIO CAPELLUTO

■ *di Stefania Conrieri con la consulenza del dott. Gianfranco Trapani, pediatra omeopata*

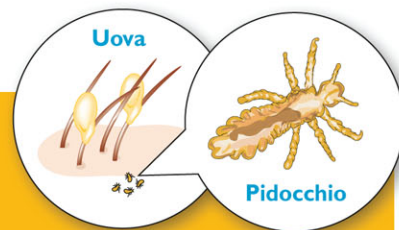
È un parassita fastidioso, che infesta le capigliature di tanti bambini già a partire dall'asilo nido, procurando intenso prurito. Il *Pediculus humanus capitis*, e cioè il comune pidocchio, è un nemico con cui genitori e figli prima o poi devono fare i conti, soprattutto in primavera e in autunno. I pidocchi infatti, anche se non procurano danni al bambino, possono comunque diventare un vero e proprio incubo per mamma e papà (oltre che per gli insegnanti), che sono costretti a un controllo quotidiano delle teste di piccoli e piccolissimi.
L'infestazione da pidocchio colpisce indiscriminatamente tutti i bambini e in particolare quelli di età compresa fra i 3 e gli 11 anni. Non è legata alla scarsa igiene, anzi: sembra che questo parassita prediliga proprio i capelli più puliti! Il pidocchio non vola né salta, ma per passare da una testa all'altra ha bisogno che ci sia un contatto e necessita di un ambiente caldo (sopra i 25 °C) per deporre le uova.

Si trasmettono solo con il contatto

Con l'aiuto del dottor Gianfranco Trapani vediamo cosa si può fare per mettere il bambino al riparo dalla possibile infestazione e per debellare il pidocchio una volta che si è già attaccato al capello. Ricordando per prima cosa che uno stile alimentare povero di zuccheri raffinati e i rimedi naturali, privi di sostanze chimiche e di effetti collaterali, ci vengono in aiuto. ■

Individua le uova
Sono minuscole, di colore bianco e vanno rimosse con l'apposito pettinino a denti stretti (in farmacia)

Il primo sintomo? Il prurito intenso

La prima spia che indica la presenza di ospiti indesiderati sulle teste dei bambini è il prurito. Tuttavia, se viene segnalata la presenza di pidocchi in classe, è comunque buona regola controllare la testa del proprio bambino, anche se non si gratta. Per verificare se effettivamente ci sono i pidocchi, bisognerebbe controllarlo tutti i giorni, passando l'apposito pettinino a denti stretti sulla chioma, dalla radice alle punte. I parassiti si riconoscono perché di colore scuro, quasi nero. Le uova (lendini) invece sono più difficili da individuare perché biancastre (soprattutto se i capelli sono biondi, poiché si mimetizzano; possono essere confuse con la forfora, ma questa si stacca facilmente, mentre la lendine rimane attaccata al capello ed è difficile rimuoverla.

neem

Con lo spray
Una soluzione di acqua e aceto di vino, aromatizzata con qualche goccia di olio di lavanda, si può anche vaporizzare sui capelli asciutti

Anice

Come prevenzione, usa l'aceto di vino

Una volta accertata la presenza dei pidocchi, ci sono diverse soluzioni naturali a disposizione per debellare i parassiti. Oli, schiume e lozioni da richiedere in farmacia per uccidere uova e animaletti senza irritare la cute sono un'ottima opportunità rispetto ai prodotti di sintesi, in particolare per proteggere la pelle dei bambini più sensibili senza esporla ad agenti troppo aggressivi.

Aceto
Si strofina sul cuoio capelluto come se fosse una lozione o si aggiunge all'acqua del risciacquo, dopo lo shampoo

Un rimedio antico e sempre valido

I rimedi popolari come l'aceto di vino possono essere utili per facilitare la rimozione delle lendini morte con il pettinino. Dopo aver massaggiato l'aceto a mo' di lozione sul cuoio capelluto, bisogna passare un pettine a denti metallici strettissimi, meglio se dotato di lente di ingrandimento, per verificare che si stiano eliminando pidocchi e uova. Quindi si procede alla normale asciugatura e nei 3-4 giorni successivi si passano nuovamente l'aceto e il pettinino, dopo averlo lavato in acqua caldissima e detersivo. Il trattamento anti pidocchi va ripetuto nuovamente dopo sette giorni. Un cucchiaio di aceto può essere anche aggiunto all'acqua del risciacquo dopo il lavaggio.

I trattamenti dolci ma efficaci

GLI OLI ESSENZIALI

Alcuni oli essenziali come quelli di timo, lavanda, origano e anice e l'olio di noce di cocco hanno proprietà antimicrobiche e insetticide dimostrate scientificamente. È stato per esempio evidenziato che un mix di anice, noce di cocco e ylang-ylang (diluiti in un cucchiaio di olio di germe di grano) può avere effetti sui parassiti superiori a quelli dei prodotti chimici a base di malathion.

Ylang ylang

IL TEA TREE

È utile per tenere lontano i parassiti. Basta versarne 15 gocce in un normale shampoo e lavare i capelli. Se il Tea tree dovesse arrossare la pelle, meglio diluirlo in un olio lavante a base di avena colloidale.

L'OLIO DI NEEM

Le lozioni e gli oli a base di neem sono efficaci contro i pidocchi.
Il neem è una sostanza estratta da una pianta indiana con proprietà insetticide e idratanti. L'olio di neem puro è molto efficace ma non ha un aroma gradevole: si può associare all'olio essenziale di lavanda, che si applica subito dopo.

Neem

Gli animali

Come abituarli a non

CON ERBE, FIORI E SUCCHI DI CIBI ACIDI ANCHE I CUCCIOLI PIÙ DISTRATTI IMPARANO A EVACUARE NEL POSTO GIUSTO

■ ***di Laura Cutullo,*** medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Un cucciolo appena arrivato è una gran gioia, ma da anche un impegno. All'inizio, infatti, il cucciolo "sporcherà" in casa perché lo sfintere dei piccoli fino a 4-5 mesi non è ancora pronto ad essere controllato dalla volontà, proprio come succede ai nostri bebè. In genere, quindi, un cucciolo non riesce a stare più di 3 ore senza evacuare. E se lo osservate bene, vi renderete conto anche del fatto che tende a fare pipì in momenti ben precisi della giornata: quando si sveglia dal sonno, dopo aver giocato, mangiato o bevuto, quando comincia ad annusare per terra con una certa insistenza, quando inizia a uggiolare senza motivo apparente, quando comincia a girare in tondo su se stesso. Quindi è bene che impari subito a sporcare solo dove gli è concesso.

Sì Giornali, panni e cassettine

■ È utile identificare il luogo dell'evacuazione mettendo per terra dei giornali o un panno assorbente per il cagnolino.

■ Bisogna preparare una cassetta igienica in plastica per il gattino e versarvi dentro una lettiera assorbente e deodorante non profumata. Se il micio era abituato a sporcare in giardino, mettete sopra la sabbia un poco di terra da vaso. Inoltre, per invitarlo a usare la cassetta è utilissimo mischiare una goccia di ammoniaca: l'ammoniaca ha un odore simile all'urina e quindi funziona come un "attrattore". In entrambi i casi il luogo deputato non deve essere accanto a dove dorme o alla zona dove mangia, e deve trovarsi in un'area facilmente raggiungibile.

Maleodorante

In botanica la ruta si chiama *Ruta graveolens*, e cioè "dal cattivo odore": per questo è un deterrente per gli animali

sporcare la casa

■ Bisogna ricordarsi di portare fuori il cucciolo nei momenti cruciali: al risveglio, dopo i pasti, dopo il gioco o dopo aver bevuto e quando dà segnali di urgenza. Se non potete portarlo fuori, prendetelo e depositatelo sul posto prescelto per i suoi bisogni. Se sporcherà nel posto giusto dovrete premiarlo: ricompensatelo con coccole e magari un buon bocconcino in modo che sia invogliato a ripetere il medesimo comportamento.

No — Non sgridare né punire

■ Meglio evitare di sgridare il cane quando la fa sul pavimento: ciò può generare in lui molta confusione e lo porterà a diffidare del proprietario o, per la paura di essere rimproverato, a mangiare le sue stesse feci. L'evacuazione è un comportamento naturale, e per questo motivo non va mai punito .Inoltre non serve a niente urlargli contro se non lo si coglie sul fatto. Mentre al contrario è utile premiarlo per il giusto comportamento.

■ Non pulite quando il cucciolo vi vede: portatelo in un'altra stanza, come se si trattasse di una situazione qualsiasi, e poi pulite. Nella mente del cucciolo, infatti, scatta con facilità l'associazione "pulizia = gioco" e quindi potrebbe pensare che sporcare e pulire equivalga a giocare. Evitatelo.

Limone

Ruta e succo di limone allontanano Micio e Fido

IL RIMEDIO PER I GATTI

Di solito i gatti detestano l'odore della ruta; basta stropicciare qualche fogliolina tra le dita per vedere come può essere "disgustata" l'espressione di un micio. Questa loro antipatia può essere quindi sfruttata per tenerli lontano da zone indesiderate in totale sicurezza per noi e per loro.

AI CANI SERVE IL LIMONE

Sia il gatto che il cane non tollerano gli odori pungenti tra i quali quelli dell'aceto e degli agrumi, in particolare il limone. Diluite il succo di un limone (o un po' di olio essenziale) con un po' d'acqua e spruzzatelo sulle superfici più a rischio, come tappeti o pavimento (non sul marmo, che si può macchiare).

Quando il danno ormai è fatto...

Se non è possibile pulire subito le feci, o se si tratta di feci molto liquide, è utile cospargerle con abbondante bicarbonato: questa polvere ha una forte azione assorbente e blocca la diffusione dei cattivi odori. In più, rende più facile la successiva pulizia, disinfetta e funziona anche da deterrente per gli animali.

Bicarbonato
Impedisce ai cattivi odori di propagarsi per la casa e ha anche un'azione disinfettante

Le letture

Dieta e segreti per vivere bene, in salute e a lungo

I segreti per vivere 120 anni
Edizioni Riza - 144 pagg. - 9,90 euro
Lo trovi in edicola oppure richiedilo al n. 02/5845961 o sul sito www.riza.it

Vivere a lungo, in salute e in forma, non sarebbe più un sogno impossibile, ma una realtà a portata di mano; secondo molti scienziati, infatti, studi e statistiche alla mano, la longevità è destinata ad aumentare e le generazioni nate all'inizio del terzo millennio vivranno mediamente molto più a lungo dei loro progenitori. Ma anche la qualità della vita migliorerà sensibilmente; la crescente mole di informazioni che possediamo in merito ai meccanismi (anche genetici) che governano l'invecchiamento e il deterioramento dell'organismo apre infatti a scenari inediti per quanto riguarda la prevenzione e la cura delle malattie e la gestione dei fenomeni conseguenti all'avanzare dell'età. L'aumento delle conoscenze circa i processi di senescenza ci consentirà in altre parole di mettere in atto per tempo le misure necessarie a contrastarli. Questo manuale ci introduce a questo affascinante tema e soprattutto ci fornisce tutte le indicazioni pratiche per migliorare il nostro stile di vita, così da favorire un buono stato di salute, a tutte le età. Fondamentale è il ruolo della dieta, che deve essere ricca di cibi di origine vegetale, i più ricchi di antiossidanti che proteggono organi e tessuti, e povera di proteine di origine animale, che accelerano invece i processi che portano l'organismo ad invecchiare. Tra le buone abitudini cui restituire centralità ci sono un numero adeguato di ore di sonno e l'attività fisica, ma un aiuto fondamentale arriva dai rimedi naturali, che comprendono sostanze, come gli Omega 3 e il resveratrolo, che hanno mostrato di essere straordinariamente efficaci nel difendere l'integrità delle cellule e di tutto l'organismo.

a cura di Federica Vuono

Piatti veloci, sani, gustosi e bilanciati per accontentare tutta la famiglia

Come riunire la famiglia a tavola, davanti a piatti appetitosi, che piacciano anche ai bambini, che non richiedano troppo tempo per essere realizzati e nello stesso tempo siano salutari e bilanciati? Se lo sono chiesto le autrici di questo volume, che hanno attinto alla proprie conoscenze dietetiche e culinarie per mettere a punto un ricettario che mira proprio a conciliare le diverse esigenze che caratterizzano la maggior parte delle famiglie di oggi. Il volume offre dunque una ricca selezione di ricette per preparare piatti sani e originali, in cui largo spazio è dedicato a ingredienti salutari come ortaggi, legumi, pesce azzurro e tofu, con un occhio di riguardo alla presentazione delle pietanze, così da riuscire a convincere anche i più irriducibili "nemici" delle verdure a tavola.

Giulia Mandrino, Antonella Alfieri
The family food
Trevisini Editore
256 pagg. - 24 euro

La vetrina del mese

Per una pelle sana ed elastica

Lenitivo e rilassante, **Elisir Lavanda** è ideale per la cura della pelle. Ottimo come doposole e dopo lo sport per distendere i muscoli in tensione, dona sollievo e freschezza. La lavanda, un eccezionale rigenerante cellulare, si unisce all'idratazione dell'olio di mandorla. La composizione è naturale, semplice ed efficace.

Info: Olfattiva - Tel. 0545/82966
www.olfattiva.it - info@olfattiva.com

Erisimo contro i cali di voce

Voxyl Voce Gola, è un integratore alimentare all'aroma di miele e mora, in pastiglie da sciogliere in bocca. L'azione emolliente dell'erisimo agisce rapidamente calmando l'irritazione e migliorando l'impostazione della voce. L'erisimo è noto sin dall'antichità per le sue proprietà lenitive della gola e per l'azione sulla voce.

Info: Pierre Fabre Pharma - Tel. 02/477831
www.voxyl.it

Sostieni l'umore al naturale

Il calo del tono dell'umore e del benessere mentale è stato collegato alla scarsità di serotonina, un neurotrasmettitore prodotto dall'organismo a partire da L-5-idrossitriptofano; quest'ultimo abbonda in una pianta, la Griffonia simplicifolia. **Tonoserene** è un complemento alimentare di Griffonia simplicifolia; sostiene rilassamento e tono dell'umore.

Info: Alphrema - Saronno (MI)
Tel. 02/96319001- www.alphrema.it

Il mix di erbe anti ritenzione

Contro ritenzione idrica e cattivo funzionamento del microcircolo, tra le cause principali di gambe pesanti, varici e cellulite, un efficace aiuto arriva dalle erbe; l'integratore **Picnoven Dren** di Biodelta contiene un mix di estratti vegetali (centella, betulla, meliloto, pilosella, tè verde) dall'effetto drenante, diuretico e anticellulite.

Info: Biodelta - Castel Morrone (CE)
Tel. 0823/399162 - www.biodelta.it

La tua scorta di Omega 3 e 6

Omegarosa®Plus associa l'olio biologico di Rosa mosqueta, naturalmente ricco di acidi grassi Omega 3, all'olio biologico di borragine, fonte di acido gamma-linolenico (GLA), acido grasso della famiglia Omega 6, che recenti studi hanno confermato essere efficace su manifestazioni legate a sindrome premestruale o menopausa.

Info: Italchile - Varese - Tel. 0332/223894
www.italchile.it

Favorisci sonno e rilassamento

Ansioten è un integratore alimentare che unisce le virtù di teanina e melatonina a quelle della valeriana che favorisce rilassamento e sonno in caso di stress. Frutto di un'accurata selezione di materie prime naturali e privo di zucchero, è prodotto in Italia secondo la migliore tecnica farmaceutica e i più elevati standard di sicurezza.

Info: Carepharm - Pieve al Toppo (AR)
Tel. 0575/478704 - www.carepharm.it

Per un anno pieno di benessere abbonati a Salute Naturale!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli **33 €** (anziché ~~42 €~~)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Ricette per un metabolismo super
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio
Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Fiorella Coccolo, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, C. Beretta, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, G. Cataldo, S. Conrieri, L. Cutullo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, E. Minelli, M. Morelli, G. Ruatasio, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini) Y. Kubota, A. Siviglia, E. Terrin

Foto: 123rf, Fotolia

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a: **A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata**

CONFINDUSTRIA

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Questo numero è stato chiuso 08/03/2016